

家庭医学®

FAMILY MEDICINE

首届全国优秀科技期刊
国家卫生和计划生育委员会主管
中华预防医学会主办



本期
热点

时下要防春温病

家庭药箱

家庭用药应注意些什么

健康生活

微信摇一摇 悠着点

家庭美容院

初春护肤得当 懒女人也能拥有好肌肤

网络论坛

慢跑锻炼好还是不好

封面人物

贾树才，主任医师、教授。曾任天津市南开医院急症科主任，天津市中西医结合学会血液学专业委员会委员。从医40年来，一直从事内科临床工作，在长期实践的基础上，最擅长运用中西医结合的方法治疗消化系统疾病及甲状腺疾病，在营养学上亦有一定造诣。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性

ISSN 1001-0203



9 771001 020151

¥5.00

邮发代号: 36-43

4
上
2015

1985年创刊
总第513期

04

Apr. 2015
总第513期

CONTENTS



封面人物: 费树才

国家卫生部优秀期刊	中国农家书屋重点报纸期刊推荐目录
中国学术期刊综合评价数据库收录期刊	全国优秀科技期刊最高奖项
中国核心期刊(遴选)数据库收录期刊	中华预防医学会优秀科普奖
中国知识资源总库收录期刊	首届中国出版政府奖网络出版物奖
中国学术期刊网络出版总库收录期刊	全国百佳期刊阅览室指定赠送期刊
入选联合国教科文组织数据库收录期刊	中国扶贫基金会合作媒体

本期热点

时下要防春温病

- 4 春季为何多发春温病
- 6 治疗春温病 辨证施治好
- 8 药物预防春温病有没有奇效
- 8 内外着手预防春温病

家庭篇

女性讲堂

- 10 哺乳期妇女化妆危害大
- 10 更年期子宫异常出血三病变
- 11 女性节食减肥 须防惹恼“好朋友”
- 12 女性未破裂卵泡黄素化综合征引起的不孕

儿少卫生

- 13 怎样辨别婴儿视觉是否正常
- 14 春天儿童发热咳嗽警惕哪些病
- 14 婴儿晒太阳为何会惊厥
- 15 宝宝“癫痫”当心是纸尿裤惹祸

中老年健康

- 16 重视中老年人“H型高血压”
- 17 老年人腹泻背后有“黑手”
- 18 莫让老年贫血导致夕阳黯淡

男性话题

- 19 “壮阳”食药是前列腺癌的“主凶”

医疗篇

家庭医生

- 20 慢性中耳炎你知多少
- 21 突发脑中风该怎么办
- 22 慢性荨麻疹:被“冷落”的常见皮肤病
- 23 鉴别小儿肺炎与感冒五法

家庭药箱

- 23 家庭用药应注意些什么
- 24 癌症患者切莫滥用药物
- 25 合理应用降糖老药消渴丸
- 26 甲状腺片治甲减 为何甲亢也要用

肝病之友

- 26 哪些原因易引起乙肝复发
- 27 胆囊结石:越小越多“意外”

病例解析

- 28 胆囊切除与慢性胃炎

自我诊疗

- 30 急腹症的家庭诊断
- 31 小动作可疗疾

健康博览

医学多棱镜

- 32 中国脑卒中一级预防研究团队在美公布成果等

健康驿站

- 34 笑话·漫画·言论

生活篇

健康生活

- 35 生活中远离过敏症
- 36 春天防流感 别忘勤洗手
- 36 微信摇一摇 悠着点
- 37 让孩子养成睡眠好习惯

饮食指南

- 38 春来常食蒲公英
- 39 李渔话羊
- 40 吃海鲜 提防患“怪病”
- 41 血管“清道夫”黑木耳

心理世界

- 42 春季为何精神疾病多发

- 42 家有抑郁儿怎么办
- 夫妻之间
- 44 服用紧急避孕药须谨慎
- 44 三月末和八月末为最佳受孕期
- 家庭美容院
- 45 初春护肤得当 懒女人也能拥有好肌肤
- 46 如何塑造女性形体美



养生篇

养生大观

- 48 抗氧化与抗衰老
- 名人养生
- 49 世界最长寿教授的“养生经”

益寿锦囊

- 50 三穴“联手”心胸安
- 50 滋补肝肾山茱萸

民间养生

- 51 120岁老寿星乐观多动



医患健康桥

千家妙方

- 52 特发性血小板减少性紫癜辨证论治
- 53 治疗口腔溃疡验方
- 54 小儿厌食症的中医治疗

经验点评

- 55 苍耳子柴胡液治扁平疣

健康沙龙

- 56 两种肥胖须当心
- 56 半夜饿醒了是啥病
- 57 怎样提高孩子的专注力
- 57 春来温差大 当心眼中风

网络论坛

- 58 慢跑锻炼好还是不好

性病与艾滋病

- 60 对艾滋病感染者及其病人的治疗

专家答疑

- 62 鹅口疮的防治
- 62 孩子为什么经常咬(吮)指甲
- 63 哪些人应做糖尿病筛查
- 63 短信平台

FAMILY MEDICINE

家庭医学 (上)

本刊高级医学顾问:

钟南山 殷大奎 黄永昌 张义芳 王健 李瑞芬
戴志澄 巴德年 彭瑞聪 刘约翰 张乃峥 胡大一 花亚伟

Authorities in Charge 主管 国家卫生和计划生育委员会
National Health and Family Planning Commission

Sponsor 主办 中华预防医学会
Chinese Preventive Medical Association

Editing 编辑 中国家庭医学编辑委员会
Editorial Board of Chinese Journal of Family Medicine

Publishing 出版 家庭医学刊社
Chinese Journal of Family Medicine

Legal Advisor 法律顾问 梁迎修 孙兴克 Liang Yingxiu Sun Xingke

Honorary Chairman 名誉社长 何界生 He Jiasheng

Honorary Chief Editor 名誉总编 曾毅 Zeng Yi

Chairman & Chief Editor 社长/总编 张绍武 Zhang Shaowu

Assistant Chairman 副社长 张甜 Zhang Tian

Assistant Chief Editor 副总编 刘大伟 李桂英 Liu Dawei Li Guiying

姜友珍 张慧 Jiang Youzhen Zhang Hui

Senior Editor 编辑部主任 杨涛 Yang Tao

Editor 编辑 李玉华 陈雅琼 Li Yuhua Chen Yaqiong

李静雯 Li Jingwen

Collator 责任校对 李玉华 Li Yuhua

Art Editor 美术设计 常天旭 Chang Tianxu

Issue Advertising Director 广告发行 魏娜 Wei Na

Customer-service Department 读者服务部 杨丽 Yang Li

Publication & Distribution 编辑出版发行 家庭医学刊社

Address 社址 郑州市经二路13号(450003)

Tel 电话 0371-65968289 65954441 65968681

Advertising Hotline 广告发行部热线 0371-65954441

Fax 传真 0371-65968289

E-mail 投稿信箱 jtyxzz@sina.com jtyxbj@163.com

Http 网址 www.jtyxzz.com

Subscription 订阅 全国各地邮政局

Domestic Distributor 国内发行 河南省邮政报刊发行局

Oversea Distribution 国外发行 中国国际图书贸易总公司

International Continuous Publishing Code 国际连续出版物号 ISSN1001-0203

Standard Publishing Code 国内统一刊号 CN41-1076/R

Domestic Distribution Code 国内邮发代号 36-43

Oversea Distribution Code 国外发行代号 M1006

Advertising Management Licence 广告经营许可证 4100004000050

Printed by 印刷 郑州市智丰印刷厂

Price 定价(RMB) 5.00元(需挂号邮寄者另加挂号费3元)

本刊声明

- 本刊对来稿文字有修改权,可对文字做技术性删改;稿件从发表之日起,其专有出版权和网络传播权即授予本刊,同时许可本刊转授第三方使用,本刊支付的稿费包含信息网络传播的使用费;来稿文责自负,对于侵犯他人版权或其他权利的文,图概不追究连带责任,所刊登文章仅供读者参考,不作为疾病诊断的依据。
- 部分转载作品因无法联系到原作者,敬请作者见刊后及时与本刊编辑部联络,以便奉寄样刊、稿酬。
- 本刊所刊登文配,未经许可,不得私自转载、摘编,如有发生,视为侵权。
- 本刊所刊登广告、信息,不代表本刊观点,仅供参考,不作为合作或交易或就医问药的依据,切记谨慎从事,由此引发的争议、纠纷与本刊无关。
- 如有印装问题请与本刊编辑部联系。



河南省康复辅具技术中心

以民为本 为民解困 为民服务



河南省康复辅具技术中心（原河南省假肢中心）是河南省民政厅直属的优抚和社会福利事业单位。成立于1949年，承担着全省伤残军人和社会贫困残疾人、老年人提供肢体康复服务任务。同时，担负对社会康复机构提供康复技术指导 and 民政行业特有职业技能鉴定。中心建筑面积14000平方米，康复住院床位120张，拥有先进齐全的各类康复专用设备、设施，以及雄厚的康复技术力量，是全国康复辅具行业骨干重点单位之一。服务规模和综合实力居全国同行业前列。

中心将秉承“服务一流、信誉至上、为民解困、为民服务”的宗旨，坚持以人为本，坚持改革创新，努力打造和谐高效团队，提供高品质服务，为康复事业发展做出新贡献。



地址：河南省郑州市经二路13号

电话：0371-65944302 65957552 65965036

传真：0371-65923064 网址：<http://www.hnsjzcx.com>

统一刊号 ISSN 1001-0203
CN 41-1076/R

邮发代号/36-43
国外代号/M1066

本刊出版日期：每月1日

国内定价/5.00元