

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

盘点儿童肿瘤

女性讲堂

香水也有毒 女性应警惕

儿少卫生

正确给宝宝使用抗生素

家庭药箱

饮酒服药伤身体

家庭美容院

饮食减肥有新招

封面人物

欧阳学农，南京军区福州总医院肿瘤科主任，主任医师、教授。国家中西医结合肿瘤重点学科主任、国家药物临床试验机构（肿瘤专业）主任、中国抗癌协会临床肿瘤学协作中心委员、中国医师协会肿瘤分会委员、全军肿瘤专业委员会常委。擅长肿瘤化疗、生物治疗与实验研究，尤其擅长对乳腺癌、淋巴瘤、胃癌、鼻咽癌等肿瘤的综合治疗。承担国家自然科学基金2项、军队重点课题3项；获军队科技进步奖及福建省科技进步奖各1项。



6^上
2015

科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥5.00

邮发代号: 36-43

1985年创刊
总第517期

06

July 2015
总第517期

CONTENTS



封面人物:欧阳学农

国家卫计委优秀期刊	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

盘点儿童肿瘤

- 4 专家解读五大类儿童肿瘤
- 6 儿童肿瘤诊治:易被错过的时间窗
- 8 警惕儿童患肿瘤的讯号
- 9 向儿童癌症说“不”

家庭篇

女性讲堂

- 10 子宫肌瘤:长在子宫里的“地雷”
- 11 让丽人们爱恨交织的“女性洗液”
- 12 准妈妈不能断绝油脂
- 12 香水也有毒 女性应警惕

儿少卫生

- 13 让孩子“正视”大千世界
- 14 正确给宝宝使用抗生素
- 14 察便便:婴幼儿健康的一面镜子
- 16 怎样预防“考试综合征”

中老年健康

- 16 老年人双下肢水肿莫大意
- 17 老人脾气变差 当心脑动脉硬化
- 18 “老眼昏花”要提早设防

男性话题

- 19 慢性前列腺炎的防与治

医疗篇

家庭医生

- 20 长期发作“癫痫”竟是胰岛素瘤作怪
- 20 清晨高血压 防治应及时
- 21 甲状腺肿大就是甲亢吗
- 22 发生在ICU的急性胃黏膜损害

家庭药箱

- 23 常用镇痛药要合理应用
- 24 过敏性疾病怎样用药
- 25 饮酒服药伤身体

肝病防治

- 26 乙肝抗病毒治疗中的几大误区
- 27 不可忽视的自身免疫性肝病

骨质疏松防治

- 28 单纯补钙治不了骨质疏松症

自我诊疗

- 30 “山寨版”的心绞痛
- 31 肩膀疼痛会是哪些病

健康博览

医学多棱镜

- 32 糖尿病人群比血糖正常者早逝10年等

健康驿站

- 34 笑话·漫画·言论

生活篇

健康生活

- 35 远离新疾病综合征
- 36 炎热夏季应当健康过
- 37 解析“左眼跳财,右眼跳灾”
- 38 憋尿引发的脑震荡

饮食指南

- 38 宝宝没牙也须吃杂食
- 39 奶制品对人体健康有益还是有害
- 40 美味凉菜四款
- 41 夏祛心火有佳食

心理世界

- 42 各种“晒”背后的心理投影

- 42 家庭暴力“心”解读
夫妻之间
- 44 健康关键词:性爱
家庭美容院
- 46 减肥应走出五大误区
- 47 饮食减肥有新招

 **养生篇**

养生大观

- 48 “顺”者寿长
- 名人养生**
- 49 大师钱存训为何享年 105 岁
- 益寿锦囊**
- 50 从女性长寿中学些什么
- 50 梳头通络益长寿
- 民间养生**
- 51 百岁老人的长寿秘诀

 **医患健康桥**

千家妙方

- 52 蜂蜜食疗验方
- 54 治口中异味验方
- 54 亦食亦药黄花菜
- 经验点评**
- 55 空腹喝醋 润肠通便

健康沙龙

- 56 生病,不一定要挂专家号
- 57 食物中毒不可疏忽大意
- 57 要想骨骼好 补钙锻炼晒太阳

网络论坛

- 58 自制药酒慎饮用

性病与艾滋病

- 60 艾滋病与性病

专家答疑

- 62 警惕隐匿性抑郁症
- 62 心慌失眠是怎么回事
- 63 中风有先兆 及时去医院
- 63 这样对付便秘,危险
- 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 Jiesheng

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 投稿邮箱 jtyxzz@sina.com jtyxbj@163.com
Http 网址 www.jtyxzz.com

Subscription 订阅 全国各地邮政局

Domestic Distributer 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、图概不负担连带责任;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.hnsjzzx.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