

家庭医学®

FAMILY MEDICINE

首届全国优秀科技期刊
国家卫生健康委员会主管
中华预防医学会主办



QK2145914



防治流脑莫放松警惕

中老年健康

老年人为什么容易皮肤瘙痒

家庭医生

腰椎间盘突出症患者恐惧锻炼怎么办

健康生活

如何预防静脉曲张

网络论坛

谁动了你的血脂

封面人物

郭仲华，宁夏中医医院暨中医研究院骨科主任医师，宁夏中西医结合学会骨伤专业委员会副主任委员，宁夏医学会显微外科学会会员，宁夏老年医学会骨科专业委员会常务委员，宁夏科普作家协会常务理事。获国家专利3项，完成厅级以上科研课题3项，承担宁夏回族自治区卫健委适宜技术推广项目1项。擅长中西医结合治疗颈腰腿，对骨关节损伤、手外科疾患、中医正骨等治疗积累了较丰富的经验。发表论文多篇，发表科普文章1 000多篇。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50

邮发代号: 36-43



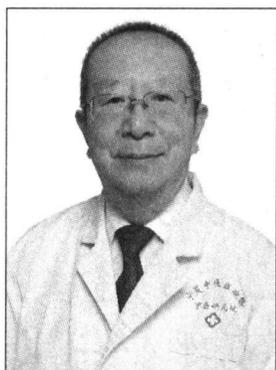
1985年创刊
总第671期

万方数据

11

Nov. 2021
总第 671 期

CONTENTS



封面人物:郭仲华

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	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

- 党为人民谋健康的 100 年
防治流脑莫放松警惕
- 4 认识流行性脑脊髓膜炎
- 6 流行性脑脊髓膜炎的诊断与治疗
- 8 流脑的早期发现和鉴别
- 9 流脑疫苗接种的注意事项

家庭篇

- 女性讲堂
 - 10 准妈妈:孕晚期莫忘 B 族链球菌筛查
 - 11 女性反复腹胀当防卵巢癌
 - 12 女性脂溢性脱发请留意中分线
- 儿少卫生
 - 13 易被家长误判的儿童行为
 - 14 孩子换牙期 家长多注意
 - 14 解读《学龄前儿童(3~6岁)运动指南》
 - 15 肥胖脂肪肝的孩子用左旋肉碱就能减肥吗
- 中老年健康
 - 16 老年人慎防膝关节滑膜炎
 - 17 严重威胁老年人健康的三种心脏病
 - 18 老年人为何容易皮肤瘙痒
- 男性话题
 - 19 男人肥胖影响生育能力

医疗篇

- 家庭医生
 - 20 腰椎间盘突出症患者恐惧锻炼怎么办
 - 21 支气管炎咳嗽要注意什么
 - 22 急性一氧化碳中毒的急救护理
- 家庭药箱
 - 23 老人慎用安眠药 用药不当很受伤
 - 24 注意利巴韦林的生殖毒性和溶血性贫血
 - 24 保肝护肝的中成药有哪些
 - 25 液体创可贴知多少
- 糖尿病之友
 - 26 糖尿病患者如何自己注射胰岛素
 - 27 PRP 让难治性糖尿病足不再难治
- 认识高尿酸血症
 - 28 别让高尿酸血症与糖尿病牵手
- 自我诊疗
 - 30 腰突症患者的康复治疗
 - 31 腰部扭伤常有时 应对得法伤害小

健康博览

- 医学多棱镜
 - 32 肠道菌群在睡眠剥夺导致的认知受损中发挥关键作用等
- 健康驿站
 - 34 笑话·漫画·言论

生活篇

- 健康生活
 - 35 避开生活中不经意间的伤腰“元凶”
 - 36 雾霾来袭 小心“中招”
 - 36 如何预防静脉曲张
 - 37 “秋冻”与防感冒
- 饮食指南
 - 38 药食同源话银杏
 - 39 天然食物营养价值更高
 - 40 产热饮品减肥作用有限
 - 41 平价补品话紫薯
- 心理世界
 - 42 不可忽视“心境恶劣”的情绪病
 - 43 四招驱走老年“负心情”

家庭美容院

44 谨防美甲背后要付出的代价

45 晚间养颜尤为重要

夫妻之间

46 鱼水之欢体力活 运动健身助雄风

 养生篇

名人养生

47 马寅初的养生之道

养生大观

48 白云子司马承祜的养生“七段论”

益寿锦囊

48 常做七个小动作健康又长寿

49 老年人冬季养生三原则

50 呼吸“养生”

民间养生

51 爱整洁爱读书看报的百岁老人

 医患健康桥

千家妙方

52 支气管哮喘的单验方及中成药治疗

53 刘寄奴的药用价值

54 滋阴益气话银耳

经验点评

55 自我按摩疗健忘

健康沙龙

56 在日常生活中预防高血压

57 患癌后保持理性和良好心态

网络论坛

58 谁动了你的血脂

疾病防控

60 今年国际减灾日的主题

60 中国“防灾减灾日”问答

61 如何应对自然灾害

61 灾难来临时掌握相应的知识

专家答疑

62 经常流鼻涕是过敏性鼻炎还是感冒

62 呕吐、腹泻频繁警惕轮状病毒感染

63 腰椎间盘突出与突出不同在哪儿

63 微信在线

FAMILY MEDICINE

家庭医学[®] (上)

本刊高级医学顾问(按姓氏笔划排列)

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

Authorities in Charge 主管 国家卫生健康委员会
National Health Commission of the People's Republic of China

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 河南家庭医学杂志社
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

Aide Chief Editor 总编助理 张辉 Zhang Hui

Assistant Chairman 副社长 张甜 Zhang Tian

Managing Assistant Chief Editor 常务副总编 杨师 Yang Shi

Assistant Chief Editor 副总编 刘大伟 李桂英 王留义 Liu Dawei Li Guiying Wang Liuyi

姜友珍 杨锋 曹源 Jiang Youzhen Yang Feng Cao Yuan

Senior Editor 编辑部主任 杨涛 Yang Tao

Editor 编辑 李玉华 杨玲 Li Yuhua Yang Ling

Collator 责任校对 吴丹 Wu Dan

Art Editor 美术设计 常天旭 Chang Tianxu

Chief Operating Officer 运营总监 王耀春 Wang Yaochun

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 河南家庭医学杂志社

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

Advertising Publication 广告发布 金市监广发登字[2020]026号

Domestic Distribution Code 国内邮发代号 36-43

Oversea Distribution Code 国外发行代号 M1006

Printed by 印刷 郑州市智丰印刷厂

Price 定价(RMB) 6.50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,照概不追究连带责任,所刊登文章仅供读者参考,不作为疾病诊断的依据。

●部分转载作品及刊载的部分文字和图片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系,以便寄赠样刊、稿酬。

●本刊所刊登文图,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。

防疫抗疫 从我做起

戴口罩，勤洗手
打疫苗，别迟疑

一米线，要守好
不扎堆，少聚集

非必要，不远行
多配合，通情理

不信谣，不传谣
不恐慌，需警惕

早报告，不隐瞒
有症状，早就医

小举动，大防护
共担当，同抗疫

