

# 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



QK2117543



### 说说铅中毒



#### 女性讲堂

妊娠糖尿病的二三事儿

#### 儿少卫生

儿童近视易被忽视的三大常见因素

#### 饮食指南

高尿酸患者三类食物别碰

#### 益寿锦囊

张嘴闭嘴 强身健脑

### 封面人物

赵维纲, 北京协和医院内分泌科, 主任医师, 北京协和医院医疗委员会委员、北京协和医学院博士生导师。中华临床营养杂志总编辑, 北京医学杂志副总编辑; 北京医学会糖尿病学会副主委, 中国老年保健医学研究会老年内分泌与代谢分会副主委, 中国老年学学会内分泌代谢分会常委, 中国妇幼保健协会围产营养与代谢专业委员会专家委员; 自1990年于北京协和医院内分泌科工作至今, 1995至1996年留学法国。以课题负责人承担十三五科技重大专项、北京市科委、北京市自然科学基金, 以课题副组长承担了国家十一五、十二五科技重大专项、国家卫生计生委公益性行业科研专项等多项课题。



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659期

万方数据

05

May 2021  
总第 659 期

# CONTENTS



封面人物:赵维纲

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

### 说说铅中毒

- 4 铅中毒危害知多少
- 6 儿童铅中毒的表现和诊断
- 7 话说驱铅治疗
- 8 运用中医药祛铅
- 9 预防铅中毒怎么做

## 家庭篇

### 女性讲堂

- 10 妊娠糖尿病的二三事儿
- 12 初夏时节女性要防宫寒扰
- 12 更年期调理“三步走”

### 儿少卫生

- 13 儿童贫血原因不止缺铁
- 14 儿童近视易被忽视的三大常见因素
- 14 小儿不长肉不长个 查查食物不耐受
- 15 孩子尿床别拖 小心拖出心理疾病

### 中老年健康

- 16 大肠癌的预防与治疗
- 17 脑血管狭窄能否放支架
- 18 老年口腔内科的常见病与治疗

### 男性话题

- 19 男性勃起障碍或与心脏疾病有关

## 医疗篇

### 家庭医生

- 20 春困或是“人体发动机”怠速:关注甲减
- 21 脑中风的罕见病因——颈动脉蹼
- 22 张老汉的小脑为什么生脓肿

### 家庭药箱

- 23 使用喹诺酮类药八注意
- 24 中药“六陈”并非越陈越好
- 25 西药忌口知多少(下)

### 糖尿病之友

- 26 不可低估以便秘为主要表现的糖尿病肠病
- 27 阿卡波糖与伏格列波糖有啥区别

### 防治春季传染病

- 28 又到水痘多发时

### 自我诊疗

- 30 “声东击西”的热敷法
- 31 警惕白内障的“报警信号”
- 31 转腰抬腿捶腹有助于改善便秘

## 健康博览

### 医学多棱镜

- 32 辛辣食物摄入增加肥胖风险等

### 健康驿站

- 34 笑话·漫画·言论

## 生活篇

### 健康生活

- 35 有害健康的习惯要赶快改
- 36 气象条件对健康的影响
- 37 早春保健“五宜”
- 38 科学放风筝有益健身心

### 饮食指南

- 38 餐具也有使用年限
- 39 牛奶豆浆营养高 选喝却要因人异
- 40 高尿酸患者三类食物别碰
- 41 减肥者的首选美食——莜麦

### 心理世界

- 42 躲在“笑容”背后的“抑郁”
- 43 常和自己谈谈

### 家庭美容院

- 44 面膜能添靓 善用是关键

44 使用眼霜的七大误区

夫妻之间

45 缺乏性爱容易生病

46 身心双重压力 产后“开机”别急

 养生篇

养生大观

47 唾液:维护健康的生命之泉(上)

益寿锦囊

48 张嘴闭嘴 强身健脑

48 护好九窍能长寿

49 抗衰美容芝麻茶

名人养生

50 伍修权母亲的长寿秘诀

民间养生

51 百岁老人张玉秀的健康秘诀

 医患健康桥

千家妙方

52 帕金森综合征的中医治疗

53 温肝降逆活血通络法治顽固性巅顶痛

54 蚕蛹入饷功效多

经验点评

55 中成药分型治疗缺铁性贫血(上)

健康沙龙

56 如何做好精神病人的安全护理

57 胆囊炎的日常护理措施

网络论坛

58 褪黑素真有那么神奇吗

疾病防控

60 居民必看的防灾减灾知识

专家答疑

62 眼睑浮肿当心得了接吻病

62 嚼口香糖过久为什么易引发胃病呢

63 肛肠术后防便秘

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,对于侵犯他人应有权或其他权利的文、图稿不负连带责任;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,以便奉寄样刊、稿酬。

●本刊所刊登广告,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求医问药的依据,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。

5.12  
国际护士节

向最美的白衣天使致敬

敬佑生命

救死扶伤

甘于奉献

大爱无疆

