

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



中医药防治流行性 疫病作用非凡

名人养生

百岁继续奋战的眼科泰斗张效房教授

家庭医生

甲亢治疗的“三剑客”

家庭美容院

苏打水能减肥？千万别上当

网络论坛

食品添加剂：你的误解有多深

封面人物

张效房，教授，我国眼内异物研究的奠基人和眼外伤专业的学术带头人，郑州大学终身教授。曾任郑州大学一附院眼科主任、中华医学会眼科学会常委、河南省眼科学会主任委员、世界眼科基金会中国分会会长等。获全国科学大会优秀科研成果奖、国家科委科技成果奖等13项奖励，获中美眼科学会“金苹果奖”等；全国先进工作者、全国优秀科技工作者、全国最美医生，国务院授予“国家级突出贡献专家”，河南省授予“科技功臣”等荣誉称号。在眼内异物定位和摘出方面有36项发明和改进，被认为是我国眼科学对国际眼科学事业的两大贡献之一。



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665期

08

Aug. 2021
总第 665 期

CONTENTS



封面人物:张效房

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
- 中医药防治流行性疫病作用非凡
- 4 中医对流行性疫病的认识
- 6 从 SARS 到新冠:中医防治作用非凡
- 10 中医防疫有良方

家庭篇

- 女性讲堂
- 12 准妈妈孕产期保健这样做
- 13 中西医防治宫颈癌的方法
- 儿少卫生
- 14 夏季常拉肚子 止泻并防脱水
- 15 小儿感冒你会护理吗
- 中老年健康
- 16 老年性骨关节炎日常注意事项
- 16 高龄糖友的护理经
- 17 关注长在耳道里的肿瘤
- 18 高龄老人骨折 预防这些并发症
- 男性话题
- 19 前列腺肥大的早期症状及饮食调理

医疗篇

- 家庭医生
- 20 甲亢治疗的“三剑客”
- 21 急性脑卒中 急救莫慌张
- 22 说说肿瘤的放射治疗
- 家庭药箱
- 23 科学吃中药 善煎效更好
- 24 哪些人不宜服用硝酸甘油
- 25 溃疡性结肠炎药物治疗要点
- 肝病防治
- 26 肝硬化患者应该注意的事儿
- 27 胆囊炎术后谨记这些护理要点
- 直面不孕不育
- 28 子宫肌瘤患者能否做试管婴儿
- 自我诊疗
- 30 艾灸治疗慢性支气管炎
- 30 按摩五穴驱病魔
- 31 拍打身体可以疏通经络

健康博览

- 医学多棱镜
- 32 猪胆酸防治糖尿病有望实现突破等
- 健康驿站
- 34 笑话·漫画·言论

生活篇

- 健康生活
- 35 如何避免邻里噪声
- 36 休闲人字拖 莫要穿太久
- 37 长时间用手机警惕癫痫临时发作
- 38 不可忽视气压对健康的影响
- 饮食指南
- 38 吃醋有禁忌
- 39 夏季热伤风 食疗分寒热
- 40 健脾利湿赤小豆
- 41 酷暑天里常吃冬瓜益处多
- 心理世界
- 42 疑病会自扰 先把心病治
- 43 怪病背后心病多

家庭美容院

44 苏打水能减肥? 千万别上当

45 使用蒸汽眼罩有讲究

夫妻之间

46 礼仪在前 爱爱更尽兴



养生篇

养生大观

47 “天人合一”自然观的养生意义

名人养生

48 百岁继续奋战的眼科泰斗张效房教授

益寿锦囊

50 夏秋吃梨最养生

50 老年养生“四勤四戒”

51 莫让“养生妙招”伤了健康



医患健康桥

千家妙方

52 不孕症的中医药治疗(下)

53 参芪地黄汤治疗频发性早博

53 马齿苋药用验方六则

54 中暑分阴阳 治法有不同

经验点评

55 健脾燥湿的圣药——苍术

健康沙龙

56 口腔 X 光片小常识

57 选用偏方莫自作主张

网络论坛

58 食品添加剂:你的误解有多深

疾病防控

60 郑州市金水区 2021 年“7.28 世界肝炎日”宣传

61 预防流行性乙型脑炎知识

专家答疑

62 退烧药布洛芬和对乙酰氨基酚如何选择

62 私隐处易出汗 中医如何治

63 小儿发烧为什么要扎手指验血

63 临床推崇的成分输血与自体输血是什么

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 Jiasheng

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 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

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、图概不连带责任;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络,以便寄样刊、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。

《家庭医学》公益广告

向抗洪战疫英雄 致敬

同舟共济 守望相助
不畏险阻 坚韧不屈
众志成城 共克时艰

这就是中国力量



统一刊号 ISSN 1001-0203
 CN 41-1076/R
 邮发代号/36-43
 发行代号/M1066
 本刊出版日期:每月1日
 国内定价/6.5元