

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



减少出生缺陷， 幸福千万家庭

女性讲堂

性生活后现“血尿”可能是妇科病信号

家庭药箱

用药剂量：老年人不等同于成年人

健康生活

寒冷天气要关注风寒指数

健康沙龙

有病宜早治，矮小症也不例外

封面人物

刘康香，湖南省儿童医院儿童保健所主任医师，南华大学儿科学院兼职教授。中国优生科学协会妇幼免疫学分会委员、湖南省医学会心身与行为医学专业委员会委员、湖南省健康服务业协会儿童生长发育管理分会第一届理事会副理事长、湖南省健康管理学会儿童健康专业委员会副主任委员、湖南省医师协会儿科分会青春期医学委员会委员等。从事儿童保健工作近30年，发表医学论文30余篇。主要研究方：儿童生长发育监测，擅长儿童生长发育性疾病（如矮小、性早熟）与儿童发育行为疾病（如注意缺陷多动障碍、孤独谱系障碍）等的诊治。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50

邮发代号：36-43



1
2022

1985年创刊
总第675期

01

Jan. 2022
总第 675 期

CONTENTS



封面人物:刘康香

原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	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



本期热点

减少出生缺陷,幸福千万家庭

- 4 认识出生缺陷
- 6 预防出生缺陷的“三道防线”
- 7 浅说胎儿治疗
- 8 胎儿先天畸形的产前诊断及产后治疗



家庭篇

女性讲堂

- 10 性生活后现“血尿”可能是妇科病信号
- 11 当更年期“撞上”骨质疏松
- 12 腰围突然增大当心卵巢癌偷袭

儿少卫生

- 13 警惕跳舞“下腰”莫让天使“折翼”
- 14 新生儿脐疝发生机理及体外治疗方法
- 14 孩子减肥不能靠“饿”
- 15 孩子写作业困难?先排除视觉统合失调

中老年健康

- 16 老年人能做冠脉造影吗
- 17 影响中老年人生活质量的退变性脊柱侧凸
- 18 天寒腿脚冷 要防下肢动脉硬化缠身

男性话题

- 19 男性更年期保健六注意



医疗篇

家庭医生

- 20 尿毒症病人别忽视营养管理
- 21 痛风危害知多少
- 22 警惕甲亢发威可致命

家庭药箱

- 23 用药剂量:老年人不等同于成年人
- 24 服用心脏保健品莫与处方药“撞药”
- 25 说说三个“金丸”的功效和特点

糖尿病之友

- 26 糖尿病患者如何科学锻炼

防治骨质疏松

- 28 防治骨质疏松的四种手段

自我诊疗

- 30 如何根治生理性打鼾
- 30 常按四穴 便秘退却
- 31 意外遭遇小创伤 处置及时要科学



健康博览

医学多棱镜

- 32 肥胖的多囊卵巢综合征女性易患 2 型糖尿病等

健康驿站

- 34 笑话·漫画·言论



生活篇

健康生活

- 35 寒冬要防“暖气病”
- 36 冬季开窗换气是个技术活儿
- 37 冬季常做这些小动作护身又健身
- 38 寒冷天气要关注风寒指数

饮食指南

- 38 狼吞虎咽丢营养 细嚼慢咽促健康
- 39 天然的“快乐食品”香蕉
- 40 做饭时一定要防癌
- 41 读懂食品标签益处多

心理世界

- 42 低体温原来是抑郁焦虑所致
- 43 现代人要当心“错失恐惧症”来扰

夫妻之间

44 女性爱爱后为何会有不适感

44 频密造爱后阴囊疼痛是何因

家庭美容院

45 油性皮肤用精华油须讲究

46 敷面膜后为何会刺痛



养生篇

养生大观

47 想要更长寿命请适度忙碌

益寿锦囊

48 秋冬进补选用参类有学问

49 张嘴闭嘴 强身健脑

名人养生

50 著名表演艺术家曲云的养生之道

民间养生

51 103 岁沈奶奶的幸福经



医患健康桥

千家妙方

52 肺炎的中医辨证论治

53 中医分型辨治糖尿病性胃轻瘫

54 利水消肿说冬瓜

54 橘皮生姜汤化痰止咳

经验点评

55 花椒泡脚防流感

健康沙龙

56 网红褪黑素:失眠者别随意用

57 有病宜早治,矮小症也不例外

网络论坛

58 冬令进补有门道 别让疑问困惑你

疾病防控

60 梅毒:你应该知道的知识

专家答疑

62 什么是肺癌“新辅助治疗”

62 怎样使用地高辛

63 不利于降压的食物有哪些

63 准妈妈备孕为何要吃叶酸

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

Senior Editor 编辑部主任 姜友珍 杨锋 曹源 Jiang Youzhen Yang Feng Cao Yuan

Editor 编辑 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

Cheif 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 Continmouose 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

一元复始，
万象更新
初心相伴，
健康平安

2022

新年快乐

2021

2022

2023



□ 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