

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



被误解的肩周炎

儿少卫生

孩子总是慢半拍，可能是这个问题

探秘影像科

精准医疗 影像先行

千家妙方

丹葩结秀话石榴

网络论坛

雄激素源性脱发你了解多少

封面人物

陈自谦，博士后指导教师、博士生导师，莆田九十五医院影像中心负责人。全国优秀科技工作者，享受国务院特殊津贴专家，中央军委保健委员会会诊专家。中国研究型医院学会放射学专业委员会副主任委员，全军分子影像与核医学学会副主任，《功能与分子医学影像学杂志》主编，《中国CT和MRI杂志》副主编，《中华放射学杂志》等杂志编委。国家自然科学基金网评专家，国家科技奖励评审专家。以第一或通讯作者发表文章250余篇，主编著作11部，承担国家、全军及省部级重大科研课题数10项。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50

邮发代号: 36-43



万方数据

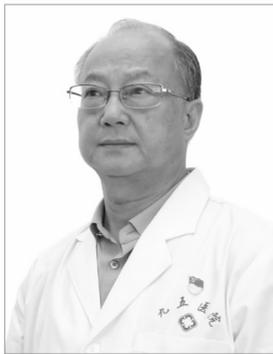
1985年创刊
 总第693期

10

Oct. 2022 半月刊

总第 693 期

CONTENTS



封面人物:陈自谦

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

被误解的肩周炎

- 4 说说肩周炎
- 6 继发性肩关节僵硬
- 8 不同的肩部不适要有不同的治疗



家庭篇

女性讲堂

- 10 更年期女性心肌缺血的干预
- 11 恣情纵欲 女人也伤身
- 12 子宫内膜异位症的防治

儿少卫生

- 13 秋季谨防诺如病毒感染
- 13 小学生早餐与学习成绩
- 14 儿童甲状腺炎不可小觑
- 15 孩子总是慢半拍,可能是这个问题

中老年健康

- 16 降糖要科学 莫信小广告
- 17 查出颈动脉斑块莫惊慌
- 18 吸入性肺炎 老人致死率高

男性话题

- 19 排尿困难竟然是前列腺脓肿



医疗篇

家庭医生

- 20 创伤小、够精准:微创肝癌大有作为
- 21 甲状腺功能好不好,“功能探测仪”一探便知
- 22 临床免疫学检验正常值及临床意义

家庭药箱

- 23 怎样选用非处方药
- 24 慢阻肺应用其他药物时需要注意的问题
- 25 吗丁啉家庭用药配伍六不宜

肝病防治

- 26 如何看肝功能化验单

探秘影像科

- 28 精准医疗 影像先行

自我诊疗

- 30 老年人晚上突发急症如何处理
- 30 淡化老年斑锦囊妙法
- 31 缓解视疲劳五法



健康博览

医学多棱镜

- 32 长期空气污染可导致过早发生阿尔茨海默病病理改变等

健康驿站

- 34 笑话·漫画·言论



生活篇

健康生活

- 35 坚持锻炼非一成不变
 - 36 已凉未寒时 正是锻炼季
 - 37 疲劳来袭 怎样调理
 - 38 正确剪指甲 避免甲沟炎
- #### 饮食指南
- 38 菌类是米饭的好搭档
 - 39 绿茶功效知多少
 - 40 保持健康体重 合理选择“轻食”
 - 41 咳不停:4 食材润肺

心理世界

- 42 莫让“心里的疤痕”伤了自己
- 43 老年忧郁 9 大迹象 越早就医效果越好

家庭美容院

44 “美瞳”小姐姐们的卸妆“烦恼”

45 驻颜魔法之面部按摩术

夫妻之间

46 性爱益处多 高潮胜良药



养生篇

养生大观

47 仁爱与养生

益寿锦囊

48 常搓脚 寿命高

49 5个拍手动作疏通经络

名人养生

50 影视界老戏骨彭玉的养生之道

民间养生

51 获取百万人点赞的百岁老奶奶



医患健康桥

千家妙方

52 丹葩结秀话石榴

53 治疗糖尿病的单验方

54 秋季养心安神药膳方

经验点评

55 中成药治疗表湿型感冒的5个案例
(下)

健康沙龙

56 不是所有腰椎间盘突出都适合做微创
手术

57 素食真的更健康吗

网络论坛

58 雄激素源性脱发你了解多少

疾病防控

60 流感疫苗接种知识问答

61 流感的防控知识

专家答疑

62 入秋已得过甲流,还需要接种流感疫苗吗

62 宝宝缺铁性贫血怎么办

63 鼻咽癌预后如何,能早期发现吗

63 微信在线

FAMILY MEDICINE

家庭医学® (上)

本刊高级医学顾问(按姓氏笔画排列)

巴德年 刘约翰 花亚伟 张义芳 张效房 胡大一
钟南山 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

Chairman & Chief Editor 社长/总编 张绍武 Zhang Shaowu

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

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
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 国际标准连续出版物号 ISSN 1001-0203

Standard Publishing Code 国内统一连续出版物号 CN 41-1076/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,以便奉寄样刊、稿酬。

●本刊所刊登图文,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。



盛世华诞 喜迎国庆

热烈庆祝中华人民共和国成立73周年

