

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



防范胃溃疡 你知道多少

女性讲堂

女性怕冷之谜与对策

男性话题

站出来的不育症

糖尿病之友

降糖去脂食桂皮

益寿锦囊

老人是否长寿看三项

封面人物

丁松泽，医学博士，主任医师，博士生导师。1992年北京医科大学第一医院内科消化专业博士毕业到河南省人民医院工作，历任消化科主治医师、副主任医师。1998年赴美国从事消化系统疾病相关的科研工作，主要进行胃幽门螺杆菌感染的致病、致癌机制等方面的研究。曾在美国德州大学、弗吉尼亚大学等国际著名大学留学、任教，并在国内外该专业领域取得了相应的学术声誉。2013年5月由河南省人民医院以海外学者引进回国工作。从事消化系统疾病的临床医疗、科研和教学工作二十余年。擅长消化系统常见病和疑难病的诊断及治疗。学术研究方向：慢性胃病和消化道肿瘤的临床防治。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



1985年创刊
总第695期

11

Nov. 2022 半月刊

总第 695 期

CONTENTS



封面人物: 丁松泽

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

防范胃溃疡你知道多少

- 4 认识消化性溃疡
- 6 胃溃疡患者需警惕四大并发症
- 7 幽门螺杆菌与胃溃疡
- 8 警惕药物引起的胃溃疡
- 9 胃溃疡患者生活保养注重“三个三”



家庭篇

女性讲堂

- 10 经血逆行说倒经
- 11 子宫肌瘤会变癌症吗
- 12 女性怕冷之谜与对策

中老年健康

- 13 无症状性房颤危害更大
- 14 老年人血压不是越低越好
- 15 下床一踩地足跟痛:恼人的脚底筋膜炎

儿少卫生

- 16 一年级小学生 引导好心理
- 17 如何鉴别真假“黄疸”
- 18 孩子眼皮突然“掉下来”当心重症肌无力

男性话题

- 19 站出来的不育症



医疗篇

家庭医生

- 20 大肠癌“照妖镜”——肠镜
- 21 伤心过度真的会“心碎”吗
- 22 肿瘤的消融治疗

家庭药箱

- 23 治疗甲减的“左甲状腺素钠”用不对疗效打折扣
- 24 湿疹的药物治疗及注意事项
- 25 服抗癌中药要注意顾护胃气

糖尿病之友

- 26 给 2 型糖尿病患者的八大饮食建议
- 26 糖尿病人冻不得、烫不得
- 27 降糖去脂食桂皮

退行性骨关节病

- 28 为何会患上髌骨软化症

自我诊疗

- 30 慢性下腰痛常见原因及缓解方法
- 31 慢性阻塞性肺病的康复运动



健康博览

医学多棱镜

- 32 白内障或增阿尔茨海默病风险等

健康驿站

- 34 笑话·漫画·言论



生活篇

健康生活

- 35 皮肤瘙痒脱屑怎么办
- 36 雾天遇堵车 车窗应关闭
- 36 帮您认识自发热服装
- 37 清除卫生死角 阻断疾病传染链

饮食指南

- 38 一把浆果益健康
- 39 薯是粗粮中的精品
- 40 韭黄营养价值高 如何吃出好味道
- 41 “干果之王”话栗子

心理世界

- 42 化解职场焦虑症应从自我接纳开始
- 43 遇事心烦躁 四招缓焦虑

家庭美容院

- 44 自制芦荟汁美容
- 44 女性健美无儿招 只需锻炼颈和腰
- 夫妻之间
- 45 女性减肥日渐瘦 夫妻性福日趋少
- 46 禁欲、纵欲与适欲



养生篇

养生大观

- 47 小炷留灯悟养生

益寿锦囊

- 48 老人是否长寿看三项
- 48 饮食养生说“九不”
- 49 手指常按摩 养生驱病魔

名人养生

- 50 “伯乐院士”钱令希的养生之道

民间养生

- 51 爱写诗的百岁老人



医患健康桥

千家妙方

- 52 芋头:香似龙涎仍酳白 味如牛乳更全清
- 53 枇杷果叶可增进肺功能
- 54 自拟久泄方治疗顽固性泄泻
- 54 银花甘草黑豆茶可抗痘

经验点评

- 55 肩周炎试试物理疗法

健康沙龙

- 56 降压药能根治高血压吗
- 57 “水果越酸含维生素 C 越高”是真的吗

网络论坛

- 58 做个体重的好管家——细说减肥与增胖

疾病防控

- 60 地方性氟中毒防治知识
- 61 小资料:氟与健康

专家答疑

- 62 高血脂的健康小问题
- 62 儿童麻醉术前后的注意事项
- 63 落枕有哪些自我疗法
- 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。

11月14日

联合国糖尿病日

教育改变明天

中国是糖尿病第一大国家，但仅有40%的糖尿病患者血糖被控制住；而血糖控制不好会给心脏、血管、肾脏、眼睛和脚带来潜在损害。

医疗保健专业人员必须知道如何及早发现和诊断糖尿病，并充分利用有限的时间为糖尿病患者提供最好的建议和护理。

在超过 95% 的时间里，糖尿病患者都在照顾自己。他们需要接受持续教育以了解自己的状况并进行日常自我保健，这对于保持健康和避免并发症至关重要。

