

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



关注小儿食积

贫血防治

中医治疗缺铁性贫血

儿少卫生

认识孤独症的“五不”表现

肝病防治

如何科学饮食备战脂肪肝

千家妙方

保神益寿话灵芝



封面人物

丁晓庆，主任医师，北京中医药大学东方医院血液病科主任，中华中医药学会血液病分会常务委员，中国中西医结合学会血液学分会委员。擅长中西医结合治疗各种贫血、血小板减少、骨髓增生异常综合征、骨髓增殖性肿瘤、白血病、淋巴瘤、骨髓瘤等。



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685期

06

Jun. 2022 半月刊

总第 685 期

CONTENTS



封面人物:丁晓庆

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

关注小儿食积

- 4 认识小儿食积
- 6 记住“三五六七” 远离小儿食积
- 8 小儿食积的预防
- 9 预防乳食内积不要走到另一个极端



家庭篇

女性讲堂

- 10 经期过长应慎防病重调理
- 11 老年女性外阴瘙痒要警惕糖尿病
- 12 子宫竟会掉出来? 其实是子宫下垂

儿少卫生

- 12 儿童平脚板 治还是不治(上)
- 14 解热镇痛药 儿童别滥用
- 15 认识孤独症的“五不”表现
- 16 宝宝夜闹原来是鼻塞

中老年健康

- 16 积极防治老年性便秘
- 17 天热老人体检有侧重
- 18 您了解肺功能检查吗

男性话题

- 19 男人脸上莫名长斑要查查肝



医疗篇

家庭医生

- 20 肺水肿和肺气肿是两种完全不同的疾病
- 21 三伏天不怕热可能是得了甲状腺疾病
- 22 从中医整体观认识微生态与消化系统疾病

家庭药箱

- 23 天热血压、血糖偏低 正确用药非常重要
- 24 正确认识和规范使用抗抑郁药(上)
- 25 夏季有些药物也“怕热”

肝病防治

- 26 如何科学饮食备战脂肪肝
- 27 针对丙型肝炎如何做好防控

贫血防治

- 28 中医治疗缺铁性贫血

自我诊疗

- 30 新冠病毒感染者治愈出院后应注意的事项
- 31 如何选择合适的静脉曲张弹力袜



健康博览

医学多棱镜

- 32 多吃大蒜可有效降低总胆固醇等

健康驿站

- 34 笑话·漫画·言论



生活篇

健康生活

- 35 电脑族护眼六要点
- 36 夏季雨天您穿什么鞋
- 36 锻炼之后不宜立刻做的事儿
- 37 这些睡眠习惯增加死亡风险

饮食指南

- 38 有关食物的一些科学知识
- 39 夏季饮水谨防四大误区
- 40 生津消暑话酸梅
- 41 夏季养生莫忘苦菜

心理世界

- 42 与失眠“交朋友”
- 43 莫把青春期抑郁症当“叛逆”

夫妻之间

44 夫妻性生活切莫入误区

家庭美容院

45 “刷酸”能变美 采用要慎重

46 胶原蛋白有那么神奇吗



养生篇

养生大观

47 要学会照顾自己

益寿锦囊

48 酷暑天养生 老祖宗方法多

48 张嘴闭嘴 强身健脑

49 你的心理年龄要靠自己调整

名人养生

50 “话剧皇后”朱琳的养生之道

民间养生

51 百岁老人晚年拥有“快乐大餐”



医患健康桥

千家妙方

52 解毒利水赤小豆

53 保神益寿话灵芝

54 睡眠障碍的中医治疗

经验点评

55 活血化瘀、通经止痛说红花

健康沙龙

56 疫情下“常态化抗癌”有招

57 学会看懂血常规化验单

网络论坛

58 “限糖令”你解读对了吗

疾病防控

60 鼾声是怎么形成的

专家答疑

62 哪些疾病会酿成继发性高血压

63 肺癌术后要懂“吃”

63 颈源性眩晕是怎样引起的

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

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

Collator 责任校对 李玉华 杨 玲 Li Yuhua Yang Ling

Art Editor 美术设计 吴 丹 Wu Dan

Cheif Operating Officer 运营总监 常天旭 Chang Tianxu

Issue Advertising Director 广告发行 王耀春 Wang Yaochun

Customer-service Department 读者服务部 魏 娜 Wei Na

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 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

第27个 全国爱眼日 6.6

关注普遍眼健康，
共筑“睛”彩大健康



- ❖ 有远见，不近视。
- ❖ 关注白内障，重现新“视”界。
- ❖ 眼睛一张照，慢病早知道；
眼底一张照，眼病早知道。
- ❖ 关注眼健康，生活更精彩。
- ❖ 守护“睛”彩视界，点亮“光”明未来。



□ 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