

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



别让小水痘 惹出大麻烦

儿少卫生

容易被误诊的胸闷

益寿锦囊

冬季养生要做好8点

千家妙方

失眠的饮食疗法

网络论坛

消炎药和抗生素，你还傻傻分不清楚吗

封面人物

罗如平，主任医师，教授，湖南省儿童医院感染科主任，中华医学会感染病学分会儿童肝病和感染学组第八、九、十届委员，湖南医学会感染病分会儿童感染病学组第一届组长，湖南省防痨协会临床专业委员会副主任委员、湖湘名医。湖南省及卫生部应急专家成员。多次获得湖南省科技进步奖及湖南医学科技特别奖。研究方向：儿童感染性疾病诊断、治疗及预防。



1
上
2023

科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50

邮发代号：36-43



01

Jon. 2023 半月刊

总第 699 期

CONTENTS

本刊编委(按姓氏笔画排列)

丁晓庆 丁超 王建方 王慧娟 朱 铨 刘红英
 刘振寰 李元元 李 娟 杨 姣 余 飞 宋言峰
 初永丽 张由建 张冬雅 张国龙 张 超 陈凤超
 陈志华 陈 晓 罗 宏 周 艳 郑少杰 赵海红
 赵 强 贾淑明 郭红军 郭瑞霞 蒋士卿 赫 兢

原国家卫生部优秀期刊

中国学术期刊综合评价数据库收录期刊

中国核心期刊(遴选)数据库收录期刊

中国知识资源总库收录期刊

全国百佳期刊阅览室指定赠送期刊

中国农家书屋重点报纸期刊推荐目录

全国优秀科技期刊最高奖项

中华预防医学会优秀科普奖

中国学术期刊网络出版总库收录期刊

入选联合国教科文组织数据库收录期刊



本期热点

别让小水痘惹出大麻烦

- 4 水痘是一种什么病
- 6 水痘的检查诊断
- 7 水痘的治疗
- 8 水痘患儿的生活护理
- 9 水痘的预防



家庭篇

女性讲堂

- 10 晚期乳腺癌:急病也需慢郎中
- 11 孕产妇常做按摩有助远离下肢静脉血栓
- 12 女性身材中的健康密码

儿少卫生

- 13 容易被误诊的胸闷
- 14 秋冬驱蛔正当时
- 15 莫把儿童新冠当感冒

中老年健康

- 16 《中国老年人膳食指南(2022)》发布,注意三“不”四“要”
- 17 防止老慢支复发“三要点”
- 18 房颤多见有危险 室颤少见要人命

男性话题

- 19 男性“杀手”病例剧增 诊治前列腺癌要趁早



医疗篇

家庭医生

- 20 甲状腺结节两题
- 21 贫血:小心是肾脏疾病惹的祸
- 22 早期胃癌手术治疗策略

家庭药箱

- 23 认识新冠治疗新药奈玛特韦/利托那韦片
- 24 珍菊降压片 服用须讲究
- 25 服用西药要不要忌口

糖尿病之友

- 26 糖尿病患者血管病变的防治与护理
- 27 年纪轻轻经常跌倒 罪魁祸首是2型糖尿病

认识颈动脉斑块

- 28 发现自己有颈动脉斑块怎么办

自我诊疗

- 30 扭伤后怎么办
- 31 胃下垂的预防、饮食调理和外治法



健康博览

医学多棱镜

- 32 脂肪含量与死亡风险存在因果关系等

健康驿站

- 34 笑话·漫画·言论



生活篇

健康生活

- 35 刷牙四要领
- 36 冬至过后天至寒 电动骑士要保暖
- 36 冷锋过境时 谨防青光眼
- 37 运动的益处知多少

饮食指南

- 38 消食化积爽脆的荸荠果
- 39 少盐饮食好处多
- 40 吃豆有学问
- 41 高温饮料是致癌物

心理世界

- 42 常做慢式呼吸心安然
- 43 精神病人的家庭康复要领

家庭美容院

44 冬季皮肤易干燥 美容护肤有“诀窍”

45 乍暖还寒早穿裙 贪图靓丽伤身体

夫妻之间

46 从没有过性高潮的感情也甜蜜



养生篇

养生大观

47 养生“妙招”多 关键在善用

名人养生

48 开国将军的养生之道

益寿锦囊

49 冬日补阳五大锦囊

50 冬季养生要做好 8 点

民间养生

51 4 位百岁老人的幸福活法



医患健康桥

千家妙方

52 甲状腺功能减退症的中医辨证论治

53 润肤悦颜话天冬

54 失眠的饮食疗法

经验点评

55 黑豆浮小麦汤止盗汗

健康沙龙

56 看牙有时需先看胃

57 “牛奶喝多了会得肾结石”是真的吗

网络论坛

58 消炎药和抗生素,你还傻傻分不清楚吗

性病与艾滋病

60 艾滋病的传播途径和护理办法都有哪些

专家答疑

62 为什么尽量不要饭后吸烟

62 查出肺癌为何医生不急着想切

63 如何缓解久坐不动的弊端

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 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。

鞠萍
青少年健康教育宣传员

老年人接种新冠疫苗 为健康保驾护航

建议符合接种条件的老年人，
尽快完成全程接种和加强免疫，降低重症发生风险。

国家卫生健康委宣传司 指导

中国健康教育中心 制作

□ 中国标准连续出版物号 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