

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



天气转凉要防痰

女性讲堂

经期疼痛不只是多喝热水

家庭药箱

您对外用药的涂抹知晓多少

自我诊疗

老年脑卒中常识与康复方法

健康沙龙

捡来的银杏叶不能随意泡水喝



封面人物

马建岭，北京中医药大学东方医院呼吸热病科主任医师，医学博士，硕士研究生导师，英国Imperial College London访问学者，第二批援鄂国家中医医疗队队员，北京医学会鉴定专家库成员，国家中医药管理局中医药国际化骨干人才培养对象，国家中医药应对重大公共卫生事件和疫病防治骨干人才。中华中医药学会肺系病分会青年委员、北京中医药学会肺系病专业委员会副主任委员、北京中西医结合学会胸科专业委员会常务委员、世中联呼吸病专业委员会理事、中国医药导报审稿专家。从事呼吸科医教研16年，主持参加国家及省部级课题多项，获中华中医药学会科技奖2项，发表论文60余篇。



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717期

10

CONTENTS

Oct. 2023 半月刊
总第 717 期

本刊编委(按姓氏笔画排列)

丁晓庆	丁超	王旻	王建方	王雷永	王慧娟
牛国卫	吕双喜	朱江华	朱铖	任树凤	刘红英
刘奇	刘振寰	李元元	李业荣	李明武	李恩耀
李娟	杨姣	余飞	宋言峥	宋恩峰	初永丽
张玉珍	张由建	张冬雅	张国龙	张超	陈凤超
陈巧灵	陈志华	陈晓	武亮	罗宏	周艳
郑少杰	赵红宇	赵海红	赵润栓	赵强	贾淑明
郭红军	郭瑞霞	桑艳辉	蒋士卿	简婕	赫兢

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
中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



医疗篇

- 家庭医生**
- 20 解密“面部雷击”:认识三叉神经痛及其应对之道
 - 21 桥本甲状腺炎与甲状腺乳头状癌
 - 22 肠道里的“伏地魔”——结肠息肉
- 家庭药箱**
- 23 您对外用药的涂抹知晓多少
 - 24 胰高血糖素样肽-1受体激动剂类药物知多少
 - 25 单纯舒张压高的药物选用
- 肝病防治**
- 26 识别肝囊肿 解疑免惊恐
 - 27 乙型肝炎病毒血清标志物的临床意义
- 防治碘缺乏病**
- 28 碘与甲状腺疾病
- 自我诊疗**
- 30 老年脑卒中常识与康复方法
 - 31 腰椎术后“护腰带”的选择与使用



本期热点

天气转凉要防痰

- 4 百病多由痰作祟
- 6 巧用中医治痰证
- 8 中医痰证的饮食管理
- 9 中医痰证的生活护理



家庭篇

女性讲堂

- 10 和高龄孕产妇说说怀孕的那些事儿
- 11 凯格尔运动你了解多少
- 12 经期疼痛不只是多喝水

中老年健康

- 13 预防根面龋 促进老年口腔健康
- 14 何以防范“骨松”于未然
- 15 岁月神偷——肌少症(下)

儿少卫生

- 16 不容忽视的“腹痛”——肠系膜淋巴结肿大
- 17 儿童老是流鼻血的原因及对策
- 18 给宝宝除乳痂当心致感染

男性话题

- 18 触目惊心的人类精子质量下降及应对措施



健康博览

医学多棱镜

- 32 痴呆的危险因素可以预防等

健康驿站

- 34 笑话·漫画·言论



生活篇

健康生活

- 35 肠易激综合征的生活调理
- 36 智齿与口腔健康
- 37 谨防“脏颗粒”对健康的危害
- 38 秋天的第一支疫苗

饮食指南

- 39 药食两用话百合
- 40 警惕“伪健康食品”忽悠人
- 41 丰富餐桌上食物品种的“组合拳”

心理世界

- 42 酒精成瘾者的身心问题
- 43 产前抑郁的孕妇分娩后易患心血管疾病

家庭美容院

44 怎样染发才健康

45 靓眼妙方知多少

夫妻之间

46 如何避免“夫唱妇随”的“夫妻病”



养生篇

养生大观

47 话说低温养生

益寿锦囊

48 霜降时节话养生

49 养生“七食”值得借鉴

名人养生

50 爱国老人袁晓园 顺其自然过百年

民间养生

51 百岁抗战老兵冒长松的幸福生活



医患健康桥

千家妙方

52 仙人掌外用验方

53 小儿厌食食疗法

54 慈竹叶心煎服能退乳

经验点评

55 香蕉保健有方

健康沙龙

56 体检查出甲状腺结节怎么办

57 捡来的银杏叶不能随意泡水喝

网络论坛

58 关于种植牙——你所知道的和不知道的

性病与艾滋病

60 《猴痘防控方案》解读问答

专家答疑

62 磁共振的疑惑解读

62 痛风不一定与尿酸高画等号

63 吃降压、降脂药不能吃柚子有科学依据

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 汪忠镐 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

Chief 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

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。

《家庭医学》公益广告

喜迎国庆

2023年10月1日



盛世中国 · 喜迎华诞



中国标准连续出版物号 ISSN 1001-0203 邮发代号/36-43 本刊出版日期: 每月 1 日 国内定价/6.5 元
 CN 41-1076/R 发行代号/M1066