

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



隆冬季节话补肾

科普专栏

头发保卫战

健康母婴

宝宝不哭闹 小心听力受损

健康饮食

为什么吃够营养才能减肥成功

专家论坛

浅谈颈椎病治疗与预防

封面人物

王彬，主任医师，副教授，博士研究生导师，北京中医药大学东直门医院男科主任，国家中医药管理局重点学科“中医男科学”后备学科带头人，中华中医药学会青年托举人才、中青年创新人才，北京中医药大学青年名医培育对象。现任中华中医药学会青年委员会常务委员、中华中医药学会男科分会委员、中华中医药学会生殖医学分会委员兼青年副主委、北京中医药学会理事、北京中医药学会男科专业委员会主任委员、北京中西医结合学会生殖医学分会副主任委员。承担国家级、省部级、厅局级课题8项，获省部级科技奖5项。发表学术论文50余篇，SCI收录20余篇。主编、副主编著作8部。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50



万方数据

1985年创刊
总第700期

01

Jan. 2023 半月刊
总第 700 期

CONTENTS

本刊编委(按姓氏笔画排列)

丁晓庆	丁超	王建方	王慧娟	朱铖	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

国家卫计委优秀期刊	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	中国学术期刊综合评价数据库收录期刊
中华预防医学会优秀科普奖	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
中国学术期刊网络出版总库收录期刊	中国扶贫基金会合作媒体
入选联合国教科文组织数据库收录期刊	

1. 邮局汇款至:

(450003) 郑州市经二路13号

家庭医学杂志社

注意: 在汇款单上注明订阅期次、数量、地址、电话

2. 关注“家庭医学”微信公众号, 在“微信小店”下单购买



医界快讯

- 4 新华时评: 确保平稳有序实施新冠病毒感染“乙类乙管”
- 4 “不饿, 就是馋”是怎么回事
- 5 减盐食品也有可能是含钠“大户”

本刊策划

- 6 隆冬季节话补肾
- 7 全面理解中医的补肾理念
- 10 补肾与壮阳是一回事吗
- 12 肾阴虚如何补
- 14 肾阳虚如何补
- 16 肾气虚和肾精虚如何补
- 18 补肾远离六大误区
- 20 生活养肾防肾虚

科普专栏

上海交通大学医学院附属第九人民医院

- 22 头发保卫战
- 24 胸部下垂了我该怎么办
- 26 有了“小耳朵”怎么办

家人健康

健康母婴

- 28 孕期或备孕期 D-二聚体升高要不要紧
- 29 宝宝不哭闹 小心听力受损
- 30 癌症患者可以怀孕吗

健康女人

- 31 预防尿失禁 远离社交癌
- 32 妻子私处健康需夫妇共同呵护
- 34 乳腺癌复发转移 治疗方案要个性化

健康儿少

- 35 孩子扁平足重在早发现、早干预
- 36 认识小儿常见疾病, 聪明应对小儿科

品质生活

健康饮食

- 38 七招可解“油腻年”
39 为什么吃够营养才能减肥成功
40 长寿饮食有五大原则

健康养生

- 42 补神 10 妙招 春天不再困
44 老年人跳舞的八大好处
45 养护膝盖 5 个小动作

健康心理

- 46 为什么中学生特别爱面子
48 心理暗示会影响治疗效果

家庭门诊

专家论坛

- 50 浅谈颈椎病治疗与预防

疾病防治

- 52 解读您最关心的血糖指标
54 隐秘而凶险的肺栓塞

家庭药箱

- 56 低浓度阿托品眼药水是近视神药吗
58 长期用药应警惕药物性肝损伤
59 浅谈细胞色素 P450(CYP)

健康互动

康复园地

- 60 膝盖手术后康复训练放首位

性病与艾滋病

- 62 世界艾滋病日 | 艾滋病疫苗离我们还有多远
63 2022 全球艾滋病防治进展报告: 平均每分钟就有 1 人死亡

经经典常读

- 64 黄帝内经

FAMILY MEDICINE

家庭医学[®] (下)

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 中国国家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 Jiasheng

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 Yangfeng Cao Yuan

Senior Editor 编辑部主任 杨 涛 Yang Tao

Editor 编辑 李玉华 Li Yuhua
杨 玲 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 jiatingyixue@126.com
Http 网址 www.jtyxzz.com

Subscription 订阅 全国各地邮政局
Domestic Distributer 国内邮发代号:36-35
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
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、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

癸卯兔年
福兔迎春
恭贺新禧

兔年大吉



2023



□ 中国标准连续出版物号
万方数据

ISSN 1001-0203
CN 41-1076/R

□ 邮发代号/36-35
国外发行代号/M1066

□ 本刊出版日期:每月15日

□ 国内定价/6.5元