

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



QK2256590



认识睡梦中的“隐形杀手”： 睡眠呼吸暂停综合征

儿少卫生

孩子经常“愣神” 警惕儿童癫痫

中老年健康

缺血性脑中风：3小时内送医扭转结局

心理世界

真假强迫症

名人养生

百岁马识途养生秘笈

封面人物

何权瀛，教授，博士生导师，北京大学人民医院呼吸科主任医师。中国医师协会呼吸医师分会顾问，北京医师协会常务理事，呼吸内科专科医师分会会长，美国ACCP资深会员；《中华结核和呼吸杂志》《中国呼吸和危重监护杂志》、医学与哲学临床决策论坛版及《中国社区医师杂志》顾问、副主编，《中华全科医师杂志》等20余家杂志常务编委或编委。国内公认的知名呼吸病专家和呼吸病学科带头人，长期致力于支气管哮喘、慢性阻塞性肺病、睡眠呼吸暂停疾病防治研究。



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703期

万方数据

03

Mar. 2023 半月刊
总第 703 期

CONTENTS

本刊编委(按姓氏笔画排列)

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

医疗篇

- 家庭医生
- 20 中医药解桥本甲状腺炎之忧
- 21 感冒后为何不能运动
- 22 胆囊息肉之十问十答

家庭药箱

- 23 家庭用药四不宜
- 24 五花八门的药物过敏反应
- 25 服用复方甘草片七不宜

糖尿病之友

- 26 糖尿病患者易发低血糖
- 27 应用胰岛素会有“成瘾性”吗

关注老年痴呆

- 28 糖尿病是引发老年痴呆的“元凶”

自我诊疗

- 30 家庭推拿治疗中风后遗症
- 30 春日巧调养 保护呼吸道
- 31 血液透析要勤于观察和护理动静脉内瘘

本期热点

认识睡梦中的“隐形杀手”:睡眠呼吸暂停综合征

- 4 大家都应该关注睡眠呼吸暂停综合征
- 6 睡眠呼吸暂停综合征的检查诊断
- 8 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征需接受规范治疗
- 9 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的生活护理

家庭篇

女性讲堂

- 10 子宫肌瘤和子宫息肉早防是关键
- 11 紧急宫颈环扎术 妙手“锁门”助保胎
- 12 现代女性的烦恼 别以为就“大姨妈”那点事

儿少卫生

- 13 孩子经常“愣神”警惕儿童癫痫
- 14 儿童体格检查之十大诊断
- 15 春季腮腺炎易发 有疫苗可预防

中老年健康

- 16 缺血性脑中风:3小时内送医扭转结局
- 17 老年瘙痒症 用药有讲究
- 18 莫名疲惫诱因多 就医寻因排隐患

男性话题

- 19 守护前列腺 解决难言之隐

健康博览

医学多棱镜

- 32 多吃水果和蔬菜对肾脏有益等

健康驿站

- 34 笑话·漫画·言论

生活篇

健康生活

- 35 别把吹沙当雾霾
- 36 献血知识问答
- 37 设定 180:每天节拍超慢跑
- 38 正确春捂 远离疾病

饮食指南

- 39 春吃韭菜益处多 贪吃也会惹来祸
- 40 素食者减肥:如何补充蛋白质
- 40 筷子天天用 定期要消毒
- 41 酥脆果蔬干 脂肪含量高

心理世界

- 42 真假强迫症

43 她为何“每逢假日倍苍凉”


家庭美容院

44 瘢痕疙瘩的治疗

45 减肥药膳食疗谱

夫妻之间

46 人老鱼水之欢常有 身心兼养寿自长

 养生篇

养生大观

47 春季如何养阳气

益寿锦囊

48 “托踏”养生法

48 做做摩腹长寿操

49 四法“梳”出好身体

名人养生

50 百岁马识途养生秘笈

民间养生

51 百岁老人闲不住 种菜缝衣样样行

 医患健康桥

千家妙方

52 碧玉妆成一树高 柳树全身皆入药

54 能使肌肤美白健康的中药材

54 有助改善便秘的药膳茶饮

经验点评

55 “厨房三宝”亦良药

健康沙龙

56 隐藏在大便中的危险信号

57 免疫治疗也会导致肠炎

网络论坛

58 优选零食：合格父母的一项基本功

性病与艾滋病

60 艾滋病的常识与预防

专家答疑

62 胃痛离胃癌有多远

62 熊胆酒能治病吗

63 合理摄入脂肪为内脏设下保护屏障

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 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 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。

2023年3月3日
全国爱耳日

科学爱耳护耳，
实现主动健康



- 养成科学用耳行为；
- 主动预防噪声污染、耳毒性药物等有害因素对听力造成伤害；
- 定期进行听力健康检查；
- 树立耳聋防治理念和信心，增强主动健康意识，降低听力残疾风险。

