

# 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



### 减肥是所有 肥胖者的必须

#### 科普专栏

究竟什么是肾虚呢

#### 健康儿少

孩子患甲流常见问题八问答

#### 健康养生

掌握家庭血压测量方法

#### 疾病防治

感冒诱发心衰的六大信号

### 封面人物

张勉之，主任医师，二级教授，北京中医药大学东方医院副院长，天津医科大学博士生导师，北京中医药大学博士生、博士后导师，香港中文大学中医学院访问教授，北京中西医结合肾病疑难病会诊中心副主任，天津中医药研究院副院长，天津市中医肾病研究所所长，首届天津名医，全国政协委员，享受国务院政府特殊津贴。对急慢性肾炎、肾病综合征、急慢性肾盂肾炎、糖尿病肾病、高血压肾病及慢性肾功能衰竭等疾病的诊疗处于国内领先水平。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50



万方数据

4  
下  
2023

1985年创刊  
总第706期

# 04

Apr. 2023 半月刊  
总第 706 期

## CONTENTS

本刊编委(按姓氏笔画排列)

丁晓庆	丁超	王旻	王雷永	王建方	王慧娟
牛国卫	吕双喜	朱江华	朱铨	任树风	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	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 进入花粉高峰期,花粉过敏怎么办
- 5 对抗衰老和癌症的新方法出现
- 5 新冠病毒或能改变人类细胞基因组

### 本刊策划

- 6 减肥是所有肥胖者的必须
- 7 肥胖是怎么形成的
- 10 警惕肥胖的危害
- 12 饮食与减肥
- 14 运动与减肥
- 16 浅谈药物减肥和手术减肥
- 18 减肥也要避免误区
- 20 儿童减肥的特殊性和应对措施

### 科普专栏

- 北京中医药大学东方医院
- 22 如何预防银屑病的复发
  - 24 你了解心肌纤维化吗
  - 27 究竟什么是肾虚呢

### 家人健康

- 健康母婴
- 28 出现孕期剧吐怎么办
  - 29 别把小宝宝的发育评估和智力测试混为一谈
  - 30 孕期血糖过高小心引发妊娠糖尿病
- 健康女人
- 31 女性反复腹胀当防卵巢癌
  - 32 女性宫颈炎 早防是关键
- 健康儿少
- 34 孩子爱“软饭”牙齿易遭殃
  - 35 儿童青少年要重视柔韧性锻炼
  - 36 孩子患甲流常见问题八问答

## 品质生活

### 健康饮食

- 38 食养因人而异 滥用会惹祸
- 40 “低钠盐”并非人人皆宜
- 42 夏季这样吃冷饮才不伤身

### 健康养生

- 43 只靠甩胳膊锻炼治不好肩膀痛
- 44 夏日“十字”养生经
- 45 掌握家庭血压测量方法
- 46 平衡力训练助力老年人防跌倒

### 健康心理

- 47 “寄生虫妄想症”让人坐卧不安
- 48 每次悲伤来袭,食物成了她唯一的解脱

## 家庭门诊

### 专家论坛

- 50 影像检查如何选择

### 疾病防治

- 52 多做有氧运动能提升冠心病患者生活质量
- 53 感冒诱发心衰的六大信号
- 54 老人膝盖疼痛小心骨关节炎作祟
- 55 “尿中带泡泡”就是肾病吗

### 家庭药箱

- 56 慢阻肺患者痰多难咳的药物治疗及其他方法
- 57 感冒用药小心重复带来危害
- 58 高血压患者请走出这些用药误区

## 健康互动

### 康复园地

- 60 老年髋关节骨折如何进行康复护理

### 性病与艾滋病

- 62 探索中国特色艾滋病抗病毒治疗之路

### 经典常读

- 64 黄帝内经

# FAMILY MEDICINE

## 家庭医学<sup>®</sup> (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 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 投稿信箱 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、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。

4月25日

全国儿童预防接种宣传日



保障健康  
接种疫苗

