

# 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



### 说说肾囊肿

**中老年健康**  
我想留住牙根

**女性讲堂**  
常见的9种孕期出血，孕妈妈应该这样应对

**家庭药箱**  
中医药：抗肿瘤治疗中的“减毒战士”

**心理世界**  
如何辨别假性痴呆

### 封面人物

陈晓，主任医师，研究生导师，国家康复辅具研究中心附属康复医院综合内科及血液净化中心主任。中国康复医学会肾脏病康复专委会委员，北京康复医学会肾脏病康复专委会常委，北京经济技术开发区预防接种异常反应调查诊断专家。2017~2019年参与北京市科委重点研发项目“生物力学优化糖尿病足溃疡防护智能鞋系统研发”。2019~2020年主持民政部康复领域重点实验室及工程技术研究课题“肌少症在老年人群的患病特点及干预研究”。



科学性 / 实用性 / 指导性 / 趣味性



¥6.50

邮发代号：36-43



# 05

May 2023 半月刊

总第 707 期

## CONTENTS

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



### 本期热点

#### 说说肾囊肿

- 4 肾囊肿是如何发生的
- 6 肾囊肿健康科普六问
- 8 肾囊肿患者生活护理七大注意事项
- 9 肾囊肿的饮食管理



### 家庭篇

#### 儿少卫生

- 10 儿童体检化验之十大诊断
- 11 非酒精性脂肪肝患儿能吃水果吗
- 12 青少年特发性脊柱侧弯

#### 中老年健康

- 13 老年人需当心背脊骨折
- 14 我想留住牙根
- 15 久坐不动憋尿会引发泌尿系统疾病

#### 女性讲堂

- 16 常见的9种孕期出血,孕妈妈应该这样应对
- 18 女性常见的痛经和常用药物一览

#### 男性话题

- 19 守护前列腺 解决难言之隐(续)



### 医疗篇

#### 家庭医生

- 20 原发性醛固酮增多症:一种特殊类型高血压的筛查
- 21 胃癌“照妖镜”——胃镜
- 22 肺内“北斗”导航

#### 家庭药箱

- 23 中医药:抗肿瘤治疗中的“减毒战士”
- 24 你能正确使用多维元素片吗
- 25 降压药:“长中短”各司其职

#### 糖尿病之友

- 26 糖尿病相关感染的家庭预防
- 27 糖尿病防治要走出七个误区

#### 防治脑梗死

- 28 脑梗死错过溶栓时间窗该如何治疗

#### 自我诊疗

- 30 中风后如何快速恢复
- 31 慢性支气管炎排痰三法



### 健康博览

#### 医学多棱镜

- 32 进行有规律活动的老年人更快乐等

#### 健康驿站

- 34 笑话·漫画·言论



### 生活篇

#### 健康生活

- 35 请关注身边的湿度
- 36 你知道那些不容忽视的重金属危害吗
- 37 评价身材健康的三把尺子
- 38 护肤抗癌首重防晒

#### 饮食指南

- 39 山楂“消食”要防胃石
- 40 野菜佳蔬保健良药马齿苋
- 41 不是人人都适合喝牛奶

#### 心理世界

- 42 精神病人的家庭护理
- 43 如何辨别假性痴呆

#### 家庭美容院

- 44 如何选择腋臭手术方式

45 警惕化妆品引发的皮炎

夫妻之间

46 生完宝宝后几时亲热好



养生篇

养生大观

47 养生忌“八偏”

名人养生

48 国医大师朱南孙的养生之道

益寿锦囊

49 小满节气:保健养生四要素

50 拍拍打打益年寿

民间养生

51 两位感染新冠后成功“闯关”的百岁老人



医患健康桥

千家妙方

52 常见妇科病简便方

53 养心驻颜柏子仁

54 消痈散结的蒲公英

54 口味异常的中成药外治法

经验点评

55 鸡子黄油外敷法治乳头皲裂

健康沙龙

56 抗癌应从治病向防治管理转变

57 结核病可以自愈吗

57 少妇突变“泪美人”竟是眼结膜淋巴瘤作怪

网络论坛

58 有利于降压的食物

性病与艾滋病

60 到艾滋病咨询检测门诊去的都是哪些人

61 给闺房之乐“加保”防范性传播疾病

专家答疑

62 服用阿卡波糖缘何会导致疝气复发呢

62 教宝宝学说话有策略

63 微血管病变如何治疗

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

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



2023年5月2日

第25个世界哮喘日

# 全面关爱每一位哮喘患者

- 长期规范化、系统化的治疗对提高哮喘的控制水平、改善患者生活质量来说至关重要。
- 哮喘患者应按照医嘱使用药物和装置、坚持治疗。生活与饮食上也需要做好自我管理，避开疾病诱发源或刺激性食物，必要时尽快前往医院就医。



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