

家庭医药

HOME MEDICINE 中国 3 亿 家庭

快乐养生

实用指南

ISSN1671-4954
CN 45-1301/R

邮发代号：48-170
定价：10.00元

2022/1

第2期/总第431期

通脉御寒，防治糖尿病足

吃粗粮的6大误区，你占了几个

过敏体质者的调理之法

头痛恶心，警惕青光眼搞突袭

降血糖如何巧运动



过年饮食悠着点， 胡吃海喝惹病来



万方数据



P8

过年饮食悠着点， 胡吃海喝惹病来

|| 养生观点

- 1 有“四声”，益心身

|| 养生视野

- 3 影响中年健康8件事
- 4 喜欢囤杂物，健康风险高（等3则）
- 5 早起型爱蔬果，熬夜族喜饮料（等2则）

|| 饮食养生

- 12 吃粗粮的6大误区，你占了几个
- 13 关于大白菜的种种疑惑一次解答
- 14 吃鱼的这些讲究，您知道吗
- 15 为什么干黄花菜比鲜的更安全
- 16 秋冬吃柚，赛过吃肉
- 17 自制三黑饮
一吃火锅就拉肚子？小心5个坑

|| 运动养生

- 18 科学运动才能增强免疫力
运动不到30分钟=白练？
- 20 好姿势让内脏“松口气”
- 21 降血糖如何巧运动

|| 康复指南

- 22 房颤及合并症患者的新春康复对策
- 23 偏瘫康复有个“黄金时间窗”
- 24 节前身体疲劳巧应对
- 25 肺部康复有妙招
锻炼骨盆肌防治尿失禁
- 26 每天听30分钟音乐，有利心脏康复
- 27 正确护理，缓解淋巴水肿
热水浸手治偏头痛

|| 传统养生

- 28 帕金森病,中西医结合治疗效果好
- 29 中医驻颜有术
- 30 通脉御寒，防治糖尿病足
- 32 过敏体质者的调理之法
- 33 肩周炎自疗5法
“长出气”≠心脏病

|| 健康自测

- 34 吃点东西就饱胀，警惕功能性消化不良
- 35 头痛恶心，警惕青光眼搞突袭

|| 自我疗法

- 36 寒冷空气一刺激，颈椎病到了高发季
缓解腰椎间盘突出有哪些方法
- 37 气温下降，谨防关节受凉疼痛

|| 药物养生

- 38 高血压，治疗药物怎么选
- 39 有效还没副作用，海淘药品真那么“神”？
- 40 慢性病选感冒药，避开这些“雷区”
圣药黄芪因人为佳
- 41 泡酒、药膳养生：谨防乌头碱类药物中毒
- 42 冬季使用膏药前应先热敷
生气没胃口，吃越鞠保和丸
- 43 新型鼻喷剂可快速缓解偏头痛

|| 抗老防衰

- 44 防控近视，只有3种手段靠谱
- 45 手术治疗肱骨干骨折，也可以很微创
- 46 冬季严防脑出血，求救信号别忽视
- 47 脑萎缩≠老年痴呆，但亦需及时防治

传播养生知识 · 指导健康消费

- 48 软斑危险，硬斑安全？不一定
- 49 当心伪装成感冒的“亚甲炎”
- 50 别忽视“不起眼”的眼屎
“喝酒就脸红”是“中毒”
- 51 “手机控”老人，当心睫状肌痉挛

环境养生

- 52 不同材质的碗都怕啥
养盆茉莉，缓解压力、改善失眠
- 53 洗护用品杀菌，99%是噱头
- 54 冬季头晕胸闷，谨防“衣领综合征”
新式花洒节能又舒适
- 55 光污染，让人类面临巨大健康威胁

妇幼保健

- 56 关于习惯性流产，你该知道的这些事
- 57 盆腔积液不是都要治疗
- 58 宝宝吐奶怎么办
- 59 治疗小儿便秘，宜攻补兼施
- 60 早诊早治，警惕“类风湿”偷袭女性

体检之窗

- 62 诊治甲亢重点在寻找病因
- 63 肛瘘检查，你需要知道这些
- 64 体检查出“增生”？各科医生教你对症处理
- 66 采血化验需要注意的细节
- 67 担心辐射，恐惧狭小空间……老人怕做CT怎么办
转氨酶高不一定是肝炎

域外养生

- 68 各国正全力提升急救效果，法德美经验值得借鉴

心理养生

- 70 心理变异可以自己克服
6种心理暗示易引起失眠
- 71 多与人交往，身心更健康
- 72 9件事，释放“快乐激素”

养生拾趣

- 74 小心，颈椎病“偏爱”低头族
- 75 蹲久了起立眼前发黑，是心脏的问题？
- 76 假牙害怕这4字，使用时最好避开
老人护脑，6类食物不可少
- 77 关节被定住，警惕类风湿关节炎
- 78 突发心梗牢记两“120”
- 78 面对疼痛莫当“忍者”
- 79 冬季老年人需防摔伤

名人养生

- 80 百岁老人养生之道，吃得清淡爱劳动
- 81 沈力：摄影是动静结合的养生

明白消费

- 82 无人鉴定的“珠宝鉴定”
- 83 人是商品的主人而不是相反

真假养生

- 84 腰腿痛就是腰椎间盘突出症吗
- 85 吃他汀类药物真的要戒掉柚子吗

人体探秘

- 86 “垃圾DNA”真的无用吗

声明

1.凡来稿者，应保证作品没有侵犯他人著作权或其他权利的内容，并对此承担责任；不得一稿多投；稿件投到本刊之日起，三个月后不见采用，可自行处理。

2.稿件凡经本刊使用，即视作者同意授权本刊其作品包括但不限于电子版信息网络传播权、无线增值业务权，并且本刊有权授权合作伙伴再使用。本刊支付的稿费已包括上述使用方式的稿费。

3.来稿一经刊载，即按规定一次性支付稿酬。该稿酬已包括该文今后收录在本刊附属出版物、网站以及入编数据库的稿酬。如刊登三个月后未收到稿酬，请与编辑部联系。

4.稿件在本刊发表后，作者已授权本刊处理有关转载事宜，凡转载、转摘该作品者，须征得本刊同意，并注明出处和作者姓名，向作者支付稿酬。

5.本刊选用的文章、图片均按照规定向著作权人支付稿酬，但有部分图文作者姓名及地址不详，凡未收到稿酬和样刊的著作权人，敬请与本刊编辑部联系。

对上述条款如有异议，请在来稿时声明，否则将视作同意。



家庭医药电子杂志小程序



家庭医药微信



家庭医药新浪微博

(封面供稿：壹图网 内文供图：包图网)