

# CONTENTS 目录

本刊内容均经严格审定,但由于人体和药品存在差异,因而对疾病的诊断治疗,应以医生的意见为准。

《家庭医药》目录 2011 (01) 1月上旬刊 (总第149期)

## >>特别策划 P10

### 今天,您去哪里养老 ——中国养老方式调查

(张宇/徐若婕)

随着我国老年人口的比例越来越大,传统的家庭养老方式已经难以继。当老人们的起居不能完全自理的时候,生活将如何继续?谁来照顾他们?传统养老方式的困局必然要靠新兴养老方式来破解。本期特别策划,我们就与您一起去探访各种新兴的养老方式,寻求养老困局的破解之道。

## >>专家评药 P22

### 亦正亦邪说激素

(潘卫利/吴金莲)

激素,可谓亦正亦邪,让人又爱又恨。为正,它是治疗风湿病、皮肤病等的必备良药;为邪,它有明显的不良反应,可能是股骨头坏死、骨质疏松的元凶。它能否正确发挥作用,取决于使用是否得当。

## >>名医谈病 P48

### 糖尿病:一“失足”成千古恨

#### ——专家谈糖尿病足的防治

(田晨光/彭永强/王爱萍/廖勇/夏艳)

糖尿病不可怕,可怕的是其并发症。而在所有并发症中,足部溃疡(又称糖尿病足)是最常见的一种。糖尿病患者发生这种并发症的几率在20%左右,只有重视它,早发现、早治疗,才能避免造成“永失双足”的悔恨。

## 每月健康扫描

- 6 | 热点:“人造病”——2010健康事件回望
- 8 | 新知:智能创可贴能提醒感染(等5则)
- 9 | 记事:老人发烧一月无法张嘴 原是颞动脉炎作祟(等3则)
- 9 | 短信息

## 头晕是何原因

- 33 | “L”型膝关节怎么治/胆结石与喝牛奶有关吗
- 34 | 胃痛逐年加重,为什么/肾病疗法怎么选
- 35 | 卵巢囊肿能否不手术/有问必答

## 人物专访

- 16 | 运动,不必左右为难  
——访北京科学健身专家讲师团秘书长赵之心  
教授 杨丽伟

## 体检之窗

- 36 | B超检查,选黑白还是彩色 潘琳

## 用药之道

- 18 | 百变阿司匹林 罗学宏
- 19 | 止血良药 十灰散 万慎曜
- 20 | 有效期内的无效药 李飞容

## 家医大药房

- 38 | 皮肤瘙痒,外用药“解围” 惠让松

## 名家论坛

- 42 | 没有胆固醇,就没有冠心病 胡大一

## 医学探秘

- 44 | 大脑的8个秘密 曹能彦

## 妙方精选

- 26 | 名医名方:钟一棠治支气管炎方——沙参银菊汤

## 心脑血管病防治

- 27 | 老寒腿,警惕血管“堵车” 章希炜/官丹丹
- 28 | 拨开迷雾看昏迷 王午喜
- 30 | 量“三围”,预知心脏病 牛丽丽

## 我来荐方

- 46 | 煤油治蜈蚣咬伤 陆炳生/蒲昭和
- 46 | 糖醋山药块治腹泻 罗玉翠/蒲昭和
- 46 | 治口臭方 刘宇/白晓菊
- 47 | 桑椹蜜膏治耳鸣失眠 刘惠/白晓菊

## 询诊热线

- 32 | 坐起后血压高正常吗/有不伤胃的降压药吗/弯腰  
万方数据

## 专家门诊

- 52 | 口臭那点事…… 李增烈
- 53 | 大脚骨,美丽背后的烦恼 王珍祥/郭锐
- 54 | 平稳降糖,安全过冬 张平

本刊可破月、破季订阅，读者可到当地邮局办理，也可与我社发行部联系邮购（邮购价5元/本），请写清详细地址、邮购期数。全国各地报刊亭有售。

## 中国3亿家庭就医选药实用指南

- |    |             |     |
|----|-------------|-----|
| 55 | 测睡商，为你的睡眠打分 | 秦思  |
| 56 | 老花镜，该配就配    | 张殿建 |
| 57 | 肝病，不必与性生活绝缘 | 徐新献 |
| 58 | 轻度高血压，用不用吃药 | 李定国 |

### 疾病预防

- |    |               |      |
|----|---------------|------|
| 60 | 一人患癌，代代担忧？    | 宋恕平  |
| 61 | 滥用洗液，易得宫颈癌    | 欧阳学农 |
| 62 | “黑眼圈”：多种疾病的信号 | 严树   |
| 63 | 寒冬护腿7法        | 陈世益  |

### 康复之路

- |    |            |         |
|----|------------|---------|
| 64 | 坐月子：别怕补别乱补 | 叶敦敏/卜亚丽 |
|----|------------|---------|

### 心理牧场

- |    |             |     |
|----|-------------|-----|
| 65 | 学会倾诉，排解心理压力 | 彭永强 |
|----|-------------|-----|

### 养生益寿文摘

- |    |                           |
|----|---------------------------|
| 66 | 肝脏需要7大营养/老人如厕宜坐不宜蹲        |
| 67 | 感冒不用药的6个方法/4种肉类最补肾        |
| 68 | 胖人瘦人 养生方法不同/老年人的“数字化养生方案” |
| 69 | 每天蹲一蹲 为关节补“营养”/巧借枣核“造”津液  |

### 看图辨病

- |    |      |    |
|----|------|----|
| 70 | 牙龈出血 | 余涛 |
|----|------|----|

### 性与健康

- |    |                |        |
|----|----------------|--------|
| 72 | 慢性盆腔炎怎样才能痊愈？   | 董协良    |
| 72 | 我需要怎样治疗才能怀上孩子？ | 董协良    |
| 73 | 早泄可用心药医        | 西安协同医院 |

### 生活百科

- |    |                  |     |
|----|------------------|-----|
| 74 | 这个冬天不再冷——保暖用品这么用 | 李月娥 |
| 75 | 假牙清洁4原则          | 邱靓星 |

### 营养美食

- |    |            |     |
|----|------------|-----|
| 76 | 做什么菜，放什么油  | 范志红 |
| 78 | “发物”到底能不能吃 | 王兴国 |

### >> 本刊健康产业合作伙伴

 **百家好一生** 河南百家好一生 医药连锁有限公司

 **北京同仁堂** 洛阳王府井药店

**JQSUNF嘉生活**

 **515健康网**  **健之路**  
www.515jlc.cn 3.12.2008 全国健康服务中心

 **过敏之家**

 **西藏自治区藏药厂**  
Tibetan Traditional medicine Pharmaceutical Factory

### ► 本期分类导读 (一部分)

|             |                  |    |
|-------------|------------------|----|
| <b>高血压</b>  | 轻度高血压，用不用吃药      | 58 |
|             | 有不伤胃的降压药吗        | 32 |
| <b>糖尿病</b>  | 糖尿病：一“失足”成千古恨    | 48 |
|             | 平稳降糖，安全过冬        | 54 |
| <b>心血管病</b> | 量“三围”，预知心脏病      | 30 |
|             | 拨开迷雾看昏迷          | 28 |
|             | 没有胆固醇，就没有冠心病     | 42 |
| <b>呼吸系统</b> | 钟一棠治支气管炎方——沙参银菊汤 | 26 |
| <b>眼病</b>   | 老花镜，该配就配         | 56 |
| <b>口腔</b>   | 口臭那点事……          | 52 |
|             | 假牙清洁4原则          | 75 |
| <b>肾病</b>   | 肾病疗法怎么选          | 34 |
| <b>皮肤病</b>  | 皮肤瘙痒，外用“解围”      | 38 |
| <b>胃肠道</b>  | 胃痛逐年加重，为什么       | 34 |
| <b>肝病</b>   | 肝脏需要7大营养         | 66 |
|             | 肝病，不必与性生活绝缘      | 57 |

### 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。

2. 稿件凡经本刊使用，即视作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以及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。来稿一经刊载，即按规定一次性支付稿酬。

3. 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，须经得本刊同意，并注明出处和作者姓名，向作者支付稿酬。

对上述条款如有异议，请在来稿时声明，否则将视作同意。

每月，全国有逾10万名药品经销商、基层医务工作者阅读《家庭医药》。

封面模特：刘亦菲（图片提供：艾娃）