

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 (25) 9月上旬刊 (总第173期)

>>特别策划 P10

做个聪明的“肾斗士”

(张宇)

我国有约9000多万人患慢性肾病。但很多人却不知如何爱护肾脏,或者得了肾病不知如何治疗,结果小病酿成大病,不得不透析甚至换肾,经济不堪重负,生活质量低劣……打好肾脏保卫战,远离肾病,是每个人都应重视的问题。

>>专家评药 P22

莫扎特之死与维生素D

(李定国/陆基宗)

随着研究的不断深入,人们发现缺乏维生素D不仅影响骨骼健康,还会导致多种严重危害健康和生命的疾病。是的,这期我们要说的不是您耳熟能详的维生素C,也不是熟悉的维生素A、B,而是一直大家被低估的维生素D。

>>名医谈病 P50

提问腰腿痛

(唐康来/周忠/吴志)

腰腿痛很常见,也许正因为常见,不少人出现腰腿痛之后并没把它当回事,要么根据一些浅显的科普常识“对号入座”,自行吃钙片、止痛药,要么做做保健按摩,结果往往是浪费金钱,还耽误了最佳治疗时间。

每月健康扫描

- 6 热点:手机,正在控制我们的生活
- 7 8个违法发布广告的药品、保健食品被曝光
- 8 新知:牛奶加大豆,有助降血压(等5则)
- 9 记事:七旬老太胸闷气喘,竟因曾经杀鸡杀鸭(等3则)

妙方精选

- 15 名医名方:胡翹武治气管炎——阳和平喘汤
- 15 单方治病:蛔虫病 郭剑华

人物专访

- 16 别忘了给大脑做体检——访中国医师协会神经肿瘤专家委员会委员于春江教授 程丹丹

用药之道

- 18 酒精:内外兼修,浓淡皆宜 李定国
- 19 “性病”,竟因用药起 易善永
- 20 中西药结合,别乱点鸳鸯谱 陈文贵
- 21 服药多喝水?未必 陆基宗
- 21 服阿莫西林,记住3点 程怀孟

我来荐方

- 26 六神丸治带状疱疹 王若霞/白晓菊
- 26 冷开水泡茶降糖治失眠 陈晨/周祖贻
- 26 芦荟治感冒 邹艳/蒲昭和
- 27 西红柿降压 柳芳/蒲昭和
- 27 云南白药治牙痛 柳林/蒲昭和
- 27 糖酒除脚臭 龚斌/连侃/李斌

心脑血管病防治

- 28 保卫心血管,从“零”开始 牛丽丽
- 30 天然银杏叶,疏通心血管 秦俊哲
- 32 糖尿病,还有第3种 王午喜
- 33 小心脑中有“烟雾” 金永寿

咨询热线

- 34 我的孩子患了自闭症吗(等2则)
- 35 脊髓型颈椎病如何治疗(等2则)
- 36 月经不正常是血虚吗(等2则)
- 37 头皮脓包反复出现是何因

运动健身

- 38 “运动金字塔”来了 程冈东
- 39 颈椎病患者应学会“点头” 周忠

医学探秘

- 40 揭秘寿命“神算子” 杨畅

体检之窗

- 41 查乳腺,四选一 王敏

看图辨病

- 38 |心悸 李涛

家医大药房

- 44 |肾虚应该怎么补 原所贤

《家庭医药》创刊十周年特稿

- 46 |伸手是五指,握起是拳头——糖尿病的“双联合”治疗 刘尊永

康复之路

48 | 生活护肝4提醒

于 静

专家门诊

- 54 | 早治食道癌，九成都能好
55 | 脚步后退，健康前行
56 | 青光眼，定期复查别忘了
58 | 从“蝴蝶效应”看糖尿病心理
59 | 挤眉弄眼，原是“面肌痉挛”作怪
60 | 泡沫尿，高血压加重的信号？

刘祖春
周 文
江 冰
王学义
宗 强
张新奇

疾病预防

- 62 | 肾结石 5大病因 5法预防
64 | 秋季过敏又来袭
65 | 老人拉肚子，伤害脑和心
66 | 癌症，只是你体内的“坏孩子”

张 勇
顾维维
杨 峰
何裕民

养生益寿文摘

- 68 | 坐不歪头 睡不蒙头 走不低头（等3则）
69 | 论人短长是一种心理转移（等2则）
70 | 散步时，甩开手臂可防病（等2则）
71 | 初秋养生五注意（等2则）
72 | 按摩器最多用半小时（等3则）
73 | 养生抓住三角落（等3则）

性与健康

- 74 | 白带像豆腐渣一样是怎么回事
74 | 阴囊潮湿、附睾炎怎么治疗才好
75 | 运动：强力“性”奋剂

董协良
董协良
盛建中

身边的医学

- 76 | 假牙清洁，80%的人做错了
77 | 老人家请侧身下楼
78 | 老年人乘公交不要坐后排
79 | 腿疼，不一定是缺钙

邱靛星
周吟华
康 南
张望德

营养美食

- 80 | 吃在当季，得天地之精气
82 | 八月桂花香
84 | 小心保存：别让家里的食品产毒
85 | 水果的性情

魏睦新/王瑶
吴大真
范志红
龚 涛

心理牧场

- 86 | “9月空巢” 您准备好了吗

马志国

>> 本刊健康产业合作伙伴

 **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

JOSUNF 嘉生活

 **康宁久久**
KANGNING JIUJIU

 **过敏之家**

► 本期分类导读（-部分-）

高 血 压	泡沫尿，高血压加重的信号？	60
糖 尿 病	糖尿病，还有第3种	32
	伸手是五指，握起是拳头	
	——糖尿病的“双联合”治疗	46
	从“蝴蝶效应”看糖尿病心理	58
心脑血管	别忘了给大脑做体检	16
	保卫心血管，从“零”开始	28
	小心脑中有“烟雾”	33
眼 科	青光眼，定期复查别忘了	56
呼 吸 科	胡翘武治气管炎——阳和平喘汤	15
骨 关 节	颈椎病患者应学会“点头”	39
肝 病	生活护肝4提醒	48
消 化 道	老人拉肚子，伤害脑和心	65
肿 瘤	早治食道癌，九成都能好	54
口 腔	假牙清洁，80%的人做错了	76
妇 科	查乳腺，四选一	41
两 性	“性病”，竟因用药起	19
	运动，强力“性”奋剂	75

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：李冰冰（图片提供：艾娃）