

健康随想

01 为健康点投资

张忠全

## 本刊聚焦

04 特别策划

养生 请回归正途

09 名流健康

六小龄童：养生别太教条

魏子

本月话题

10 强迫性早期教育：孩子成长的另一种“枷锁”

乔邱强

12 对抗“癌老三”，打好预防这一针

徐伟祥

13 白内障，原来也有“偏好”

彭华琼

专家连线

14 抗癌专家和三个抗癌等式

——访武警山东省总队医院肿瘤中心魏长宏主任

王青松

## 健康一生

亲亲宝贝

16 烈日对宝贝皮肤的4种伤害

周欣

17 跨过与孩子沟通的门槛儿

游涵

孕育课堂

18 医生支招：准妈妈夏季需防范的……

胡延祖

19 子宫后位 怎样做才好怀孕  
男人女人

魏瑗

20 别对男人的沉默想入非非

姚扶有

21 爱你与年龄无关

徐丽霞

22 是否手术，三思后行  
夕阳灿烂

赵阳

23 三伏天，你锻炼了吗

霍雨佳

24 酷暑来临，勿忘降压

杨锋

24 三字经，快乐度晚年

王秀兰

25 老有所乐，别乐过头  
预防之道

路勇

26 乙肝 科学治疗很关键

王庆松

## 优质生活

营养食疗

28 合理饮食 骨质疏松者的必修课

袁智敏

29 吃出精力

丁辉

美容健身

30 打羽毛球远离伤害

李红彪

31 美容养颜 重在排毒

肖芸

31 科学健身 消除误解

陈仰涛

心理导航

32 管好情绪：不做奴隶，亦非主人

郭笑雪

33 旅途之恋，一朵美丽的昙花

马志国

34 家庭能量决定婚姻关系

林松

中医保健

36 “刮”走暑热，“刮”来清爽

益思

38 夏季养阳正当时

杨公涛

39 烈日炎炎防中暑

李春红

40 幽默漫画

**P4 特别策划**

**养生  
请回归正途**



**P9**

**六小龄童：  
养生别太教条**



**P24**



**酷暑来临，  
勿忘降压**

## 谈病问诊



### 打羽毛球 远离伤害

#### 专家茶座

- 41 延续 90 岁老人的生命 仿 仲
- 42 鼻息肉 用药 or 手术 蒋卫红 谢明霞
- 43 为支原体、衣原体“平反昭雪” 张新东
- 44 查体 为健康“买单” 杜毓福
- 45 腿抽筋 为啥补钙没有用 叶哲伟
- 46 有些药不该一起出现 张晓健
- 47 脾胃调理有三丸 吉 庆 郭瑶瑶
- 48 头孢知识面面观 陈志春
- 49 吸烟会影响药效 李增烈

#### 诊疗技术

- 50 新辅助化疗 + 靶向治疗 = “狙击” 乳腺癌 吴 志
- 51 对付结节性痒疹 用高压射流 邹先彪
- 51 用自己的血治荨麻疹 医生见闻
- 52 糖尿病初诊该查什么 罗光荣
- 53 现代人不能太“心”苦 孙 涛
- 54 愚昧玩不转骨肉瘤 蒋 峰 吕 斌
- 55 生病并非都是不幸的 钱君秀



### 腿抽筋 为啥补钙没有用

- 56 资讯链接
- 健康热线
- 58 乳腺癌术后多久复查一次等 12 则
- 60 防癌抗癌
- 61 图说健康
- 62 编读往来

## 健康资讯

#### 本刊编委会

山东省立医院院长  
山东大学齐鲁医院党委书记  
山东省千佛山医院院长  
济宁市第一人民医院院长  
山东省胸科医院院长  
山东省血液中心主任  
济南市疾病预防控制中心  
青岛市疾病预防控制中心  
潍坊市疾控中心  
菏泽市疾控中心  
聊城市疾病预防控制中心

刘 奇 淄博市疾控中心主任  
周日光 东营市疾控中心主任  
袁 燕 烟台市疾控中心主任  
靳清汉 济宁市疾控中心主任  
刘志敏 泰安市疾控中心主任  
李信业 威海市疾控中心主任  
马衍辉 临沂市疾控中心主任  
季水利 莱芜市疾控中心主任  
韩辅廉 章丘市疾控中心主任  
杨传欣  
赵金星

翟慎永  
李英亮  
郑俊杰  
薛 新  
石道亮  
王建新  
王红群  
张洪君  
时延申

(排名不分先后)

主管 山东省卫生厅  
主办 山东卫生报报社  
协办 山东省疾病预防控制中心  
  
出版 《家庭健康》编辑部  
地址 济南市经十路 13777 号  
中润世纪广场 A3 座 12 楼  
邮编 250014  
编辑部 0531-88956440  
传真 0531-88957894  
电子邮箱 jtjzz@163.com  
网址 www.sdwsbks.com  
发行广告部 0531-88956440

社长 主编 周天增  
主编 毕振强 康殿民  
副社长 戴良科 欧一平  
编辑部主任 李淑湘  
发行广告部主任 郭方忠  
编辑部主管 王 琦  
发行部主管 赵 林  
美术编辑 郑云飞  
责任编辑 赵国妮  
编辑 王 琦 侯志强  
王青松

订阅 全国各地邮政局(所)  
邮发代号 24-26  
国内发行 济南市邮政局  
国外发行 中国国际图书贸易总公司  
刊号 ISSN 1673-0720  
CN37-1367/R  
广告许可证 鲁工商广字第 3700004000202 号  
印刷 济南文建印刷厂  
定价 4.50 元

#### 本刊声明

本刊反对一稿多投,作品投寄本刊3个月内未得到回复,作者可另行处理,本刊不退稿。作者文责自负,对于侵犯他人著作权者,本刊概不承担任何连带责任。

本刊对所有发表的文图拥有专有出版权,未经许可,不准转载。否则本刊将追究其法律责任。