

## 健康随想

- 01 给心灵加层保护膜 翁秀美

## 本刊聚焦

### 特别策划

- 04 活在当下 善待自己

### 名流健康

- 09 110岁长寿教授的养生启示 孙涛

### 本月话题

- 10 身陷“旋转门”，如何抽身 潘令仪 徐一峰  
 11 眼睛，怎样迎接3D的冲击 陶海  
 12 放养，让过敏远离孩子 李玲 曲敬师  
 13 白癜风：这个“白”不要也罢 宋业强

### 专家连线

- 14 中医+西医 助你好孕当头  
 ——访山东中医药大学第二附属医院  
 生殖医学科主任孙伟 王琦

## 健康一生

### 亲亲宝贝

- 16 孩童社交恐惧缘于不当教育 章月娥  
 17 夏天，中医应对宝宝四种病 潘月丽 丁彩红  
 孕育课堂  
 18 孕妈新月的压力 张楚涵

- 19 当孕妇患上甲减 侍晓云  
 男人女人  
 20 结婚也需要勇气 周正猷  
 21 疾病中的坚强女人 向慧  
 夕阳灿烂  
 23 糖友离便秘越远越好 易善永  
 24 迎接婆媳的美好时代 于东辉  
 25 肚皮舞，跳起来 一凡  
 预防之道  
 26 世界杯后警钟再次响起 罗学宏  
 27 面部小包块 带来大麻烦 张敏 胡文颖  
 27 让结石不再来 秦华凤

## 优质生活

### 营养食疗

- 28 可怕的是错误的饮食习惯 范正红  
 29 吃掉夏季的困倦与疲惫 赵英敏

### 美容健身

- 30 一个时装模特的健美之道 马拉松  
 31 永久性脱毛，永久的光洁 王法刚 徐倩  
 心理导航

- 32 问题孩子出在问题家庭 章睿齐  
 33 带上9种心态去咨询 林帅华  
 34 你用什么样的口气和另一半说话 国球

### 中医保健

- 36 冬病夏治治什么 张洪军  
 37 该睡觉时好好睡 贺倩  
 38 顺利度夏 赶走“热中风” 陈金伟  
 39 亚健康之气虚 阎兆君  
 40 幽默漫画

## P4 特别策划

### 活在当下 善待自己



## P11

### 眼睛， 怎样迎接3D的冲击



## P20



### 结婚也需要勇气

## 谈病问诊

P26



### 世界杯后 警钟再次响起

P54



### 私密处的伤痛， 你是否有口难言

#### 专家茶座

- 41 肺癌患者的春天 宁然
- 42 高尿酸血症 引发三个“重灾区” 瑞雪
- 43 兄妹三人同就医 梅笑玲
- 44 膀胱过度活动症  
——一种鲜为人知的常见病 曹承华
- 45 暑假 学生整形别过度 高占巍
- 46 为药物找好“避暑胜地” 邹东娜
- 47 胰岛素，你会选用吗 王海亭
- 48 中药伴你平安过夏 傅春升
- 49 小儿腹泻怎么用药？  
诊疗技术 沈慧清
- 50 清髓移植-非清髓移植-微移植，  
手术越来越温柔 赵国妮
- 51 自荧光支气管镜，让早期肺癌“自报家门”  
王昌惠 宋小莲
- 52 医生见闻
- 53 阴天开刀，日后会“作天阴”吗？ 徐栋华
- 54 扳颈椎要慎之又慎 康静
- 55 病友聊吧
- 56 私密处的伤痛，你是否有口难言  
张红真 张传光

## 健康资讯

- 56 资讯链接
- 58 健康热线
- 60 防癌抗癌
- 61 图说健康
- 62 编读往来

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  
潍坊市疾病预防控制中心  
菏泽市疾病预防控制中心  
聊城市疾病预防控制中心

淄博市疾控中心  
东营市疾控中心  
烟台市疾控中心  
济宁市疾控中心  
泰安市疾控中心  
威海市疾控中心  
临沂市疾控中心  
莱芜市疾控中心  
章丘市疾控中心

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)

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 侯志强  
编辑 王琦 赵国妮  
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。