

健康随想

01 你幸福了吗

文 志

## 本刊聚焦

特别策划

04 找对钥匙解锁：身未衰，心已老

名流健康

09 濮存昕：人生不过五个字

皎 月

本月话题

10 “无糖”，这个陷阱很温柔

葛 声

11 购药，别拿方便当随便

刘海燕

12 产前检查，缺不得

魏 媛

13 断指再植：及时、恰当，可救

刘志波

专家连线

14 中西合璧选对药

——访首都医科大学宣武医院药剂科副主任林晓兰

王青松

## 健康一生

亲亲宝贝

16 强势父母教育孩子别“强势”

竹 青

17 是否缺锌 谁说了算

许鹏飞

孕育课堂

18 享受天伦 做试管婴儿也是一条路

——访山东中医药大学第二附属医院生殖医学科

副主任闻姬

瑞 雪

19 医生支招：哮喘患者圆妈妈梦

周 欣

男人女人

20 我们的山楂树之恋

肖维燕

20 “宠”来“崇”往

史 峰

21 揉一揉自己的心

陈 馨

22 小三挽救了我的婚姻

张薇薇

夕阳灿烂

23 护好关节，一身轻松

杨 峰

24 公公：健康做“斑竹”

周柳莺

25 绕过保健品中潜伏的坑

张兴理

预防之道

26 冬季护心重征兆

孙宏涛

27 如何早期发现宫颈癌

吕晓娟

## 优质生活

营养食疗

28 喝酒之前垫点啥

范志红

29 减肥美食：根茎类植物

姜允申

29 增强免疫力从吃开始

易利华

美容健身

30 做重睑术，你准备好了吗

致 远

31 倾情运动 缓解抑郁

李红彪

31 吸脂塑形 由胖变瘦

陈继革

心理导航

32 家有弱男：新时代家庭幸福密码

温漫荣

34 沉迷网络热帖让她身心俱疲

章睿齐

35 孩子们为什么越来越不快乐

钟 科

中医保健

36 深秋养生6注意

邓 明

37 全面认识维C 银翘片，把好用药安全门

傅春升

38 中医保护小肚肚

迟莉丽

39 教你读懂妇科调经常用中成药

吉 庆

40 幽默漫画



**P4**  
特别策划

**找对钥匙  
解锁：身未衰，心已老**



**P9**

**濮存昕：  
人生不过五个字**



**P20**

**我们的  
山楂树之恋**

国家期刊奖百种重点期刊  
华东地区优秀期刊

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18栋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 中闻集团济南印务有限公司

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,不得转载。否则本刊将追究其法律责任。

## 谈病问诊

### 专家茶座

42 特发性脊柱侧弯 康复治疗有作为  
杜青 周璇

43 中草药瘦身 最好悠着点 刘曼

44 治疗宫颈糜烂也要打假 王琦

45 盘状红斑狼疮不是绝症和传染的代码  
冯爱平  
用药提醒

46 得了蛔虫病要早用药 蒋肖男

47 关注扰人的膝关节炎 王敏

48 巧吃降压药,让不良反应最小 宋丽华

49 “黄金搭档”:钙拮抗剂+钙剂 陆基宗

### 诊疗技术

50 这里有个高度专业化的心外科 任之杰

51 麻醉大踏步:手摸心会-盲探-精确制导  
陈晔明 古妙宁

### 医生见闻

52 “鹅足”的误解 徐栋华

53 直面梅毒的特异性 艾平

### 病友聊吧

54 运动,让我与紫癜邂逅 李琴

55 与肾病一起走过的那些岁月 陆志义

## 健康资讯

56 资讯链接

58 健康热线

60 防癌抗癌

61 编读往来

刘奇 淄博市疾控中心主任  
周日光 东营市疾控中心主任  
裘燕 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

(排名不分先后)

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

P24



公公:  
健康做“斑竹”

P32



家有弱男:  
新时代家庭  
幸福密码

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  
济南市疾控中心主任  
青岛市疾控中心主任  
潍坊市疾控中心主任  
菏泽市疾控中心主任  
聊城市疾控中心主任

本刊编委会