

## 家庭健康

半月刊 医学科普版

主管 山东省卫生厅  
主办 山东卫生报刊社  
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 jtkzz@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 王琦  
编辑 侯志强 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 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,不准转载。否则本刊将追究其法律责任。



# P06

## 本刊聚焦

- 健康随想 01 有一种幸福叫啰嗦 / 曹凤茹
- 热潮冷评 02 李嘉欣: 孕期“斗石记” / 高瞻
- 03 关于戒烟, 都来说一说  
鬼脸瑜伽, 有神功? / 冯爱平
- 本期策划 06 食品添加剂 添乱还是添彩 / 王琦
- 名流健康 11 吴阶平: 别让你的心刻满皱纹 / 张揆一
- 新闻透析 12 一箭双(多)雕, 该喜该忧? / 魏媛
- 13 80后, 生育也“忐忑” / 戴秀娟
- 14 睾丸自述: 我很容易受伤 / 张传光
- 15 谁在让你“被酒驾” / 未央
- 专家连线 16 心理健康成长比成功更重要  
——访首都医科大学附属北京安定医院精神科主任崔永华博士 / 淑湘

## 健康一生

- 亲亲宝贝 18 宝贝防辐射有几招 / 肖唯
- 19 教孩子会“说话” / 游涵
- 孕育课堂 20 产妇的烦恼: 哺乳期乳腺炎 / 杜力成
- 21 孕前 将肛门疾病拒之门外 / 梅笑玲  
不育 可能与某些药物有关 / 滕晓明
- 夕阳灿烂 22 以菜会友 / 张森奉
- 23 远离不堪承受之事 / 老陶  
老人腿脚保健8法 / 王荣华
- 24 不“成熟”的白内障一样摘 / 张慧智
- 两性话题 25 去爱一个能够给你正能量的人 / 张薇薇
- 26 “骑驴找马”的爱情 / 邵童
- 27 让性高潮不请自来 / 孙庆生

## 优质生活 <<<

- 营养食疗** 28 餐桌上的“降尿蛋白药” / 董飞侠  
29 粽子可解暑 过食却伤人 / 常章富  
手术后的滋补汤 / 于仁文
- 保健有道** 30 六月天保健 有一说一 / 赵艳  
31 做汤 加点干贝 / 徐静  
三搓 体健精神爽 / 陶绍教  
32 向天亮道晚安说不 / 陈四清  
33 说说燕麦的那些事 / 荀晓霖
- 养生讲坛** 34 体质不同 养生有别(一) / 焦安钦  
35 老年打乒乓 “四健”保健康 / 翁仁良
- 心理导航** 36 改变婚姻,要先改变自己 / 晓宁 马志国  
38 还原精神病的真实鉴定过程 / 吴宏新  
39 你是一位强势的家长吗 / 钟科
- 自学课堂** 40 解暑降温6个最佳 / 闵中明
- 幽默漫画** 41



## 谈病问诊 <<<

- 专家茶座** 44 新疗法让“开、关”弱点、缓点 / 赵国妮  
45 造口患者,护理很重要 / 杨静  
46 骨骼“侨民”的落户路 / 徐栋华  
47 挤出了“事业线”,挤来了毛病 / 张红真
- 诊疗技术** 48 血糖仪不准,谁之过 / 王建华  
49 牙医帮你选个合适的烤瓷冠 / 吴峻岭
- 用药提醒** 50 治痛风,什么药物最给力 / 邹东娜  
51 传统中成药之男科妙用 / 吉庆  
52 不是任何药物都可联用的 / 陈金伟  
53 老人临睡前忌加服降压药 / 陆基宗
- 医生见闻** 54 你需要做羊水穿刺吗 / 罗光荣  
55 “鬼压床”实为睡瘫症 / 王敏
- 家庭预防** 56 清除幽门螺杆菌 预防胃癌发生 / 贺雄  
57 延缓骨骼老化的最好方式——动起来 / 赵之心

## 健康资讯 <<<

- 健康热线** 58 晕车贴怎么用等12则
- 资讯链接** 60
- 读者部落** 63

