

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 楼 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 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 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。

本刊聚焦

健康随想 01 默默耕耘 幽谷兰香 / 顾英奇

热潮冷评 02 唱响《忐忑》,压力无踪?

“螃蟹步”一走,疼痛自然无 / 王金山

03 让乾隆着迷的仙鹤草红枣汤

本期策划 06 今天不行动 明天无药可用 / 侯志强

新闻透析 12 各放异彩的理疗养生法 / 杨佃会 乔邱强

14 减出了美丽,减丢了孕气 / 魏媛

15 春天到了,它们也到了…… / 王振坤

专家连线 16 小镜子,开创妇科手术大视野

——访山东大学第二医院妇产科副主任、妇科内镜技术培训基地主任朱琳 / 李淑湘

健康一生

亲亲宝贝 18 春天里,孩子蹿个儿给力的“四道关”

/ 周欣 潘月丽 贾春霞

19 小儿腹痛:当心三大急病 / 彭旭

孕育课堂 20 准备怀孕 先看牙 / 林明 连岩

21 输卵管卡壳 阻断生命线 / 张天华

夕阳灿烂 22 与手工编织结缘 / 王秀兰

23 带上马扎去聊天 / 翁秀美

学会自己跟自己玩 / 吴小毛

24 早防早识,将老年痴呆拒之门外 / 罗光荣

两性话题 25 中年人的婚姻需要定期修补 / 李付春

26 “伪情敌”让我学会做魅力女人 / 香茗

27 性不和谐的那些事儿 / 刘红宇



优质生活

P39



- 营养食疗** 28 癌症患者术后怎样吃 / 郝俊芝 顾盟盟
29 妊娠谨防糖尿病 / 许钰麒
- 保健有道** 30 龟苓膏、阿胶红枣、凉茶 谁不适合你 / 庄乾竹
31 中医支招：肝旺宜柔养 / 陈四清
32 防核辐射的非常“6+1” / 林赐荣
33 老人夜尿多 药膳能调治 / 陈志春
面瘫早期 针灸来帮忙 / 张永臣
- 养生讲坛** 34 中医养生 讲究辨证 / 刘占文
- 美容健身** 35 完美肌肤的最大缺憾——瘢痕 / 刘岱
- 心理导航** 36 幸福何时来敲门 / 马健 张晓燕
39 你的心理卷入程度有多高 / 浩龙
- 幽默漫画** 40

谈病问诊

- 专家茶座** 42 戒烟，中医有话说 / 王金山
43 难言之“痒”，中药验方帮您“挠” / 戴秀娟 席作武
44 藏在蜘蛛痣背后的…… / 张揆一
45 远离青光眼，认识是第一步 / 罗兴中
- 诊疗技术** 46 血压高、视力下降……都是脑膜瘤惹的祸 / 邢毅
47 测骨密度 4 种方法有话说 / 陈保君
- 用药提醒** 48 对付肝炎，让抗病毒药发挥最佳疗效 / 杨峰
49 喝酒前后服些药，让胃免遭太大伤 / 陈金伟
50 眼药水 点点滴滴有规矩 / 蒋肖男
51 糖友选药：没有最好，只有最合适 / 王建华
- 医生见闻** 52 加班后的急症故事 / 徐栋华
53 儿童中耳炎只输液是不够的 / 崔朝阳
- 家庭预防** 54 乙肝，不应成为永远的痛 / 刘士敬
55 过劳族如何拯救自己 / 芦会莉
伤害腰椎的四件事 / 赖志刚

P52



健康资讯

- 健康热线** 56 慢性病患者怎样预防肾损害等 12 则
- 资讯链接** 58
- 自学课堂** 60 春游登山做好准备 / 孙淑蓉
- 读者部落** 62