

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 李淑湘
编辑 王琦 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。

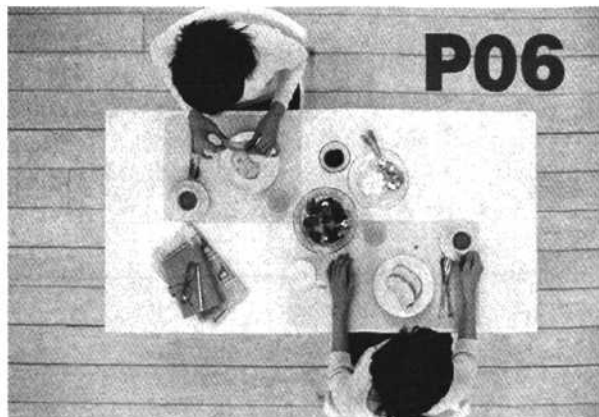
本刊对所有发表的文图拥有专有出版权,未经许可,不得转载。否则本刊将追究其法律责任。

本刊聚焦

- 健康随想 01 用“富翁”的心态过日子 / 陈朵
热潮冷评 02 白岩松:健康就是11
魔力减肥咒的减肥魔力 / 张健
03 催眠软件,催了谁的眠 / 乔邱强
“神奇袜”与瘦身并不“熟” / 张健
本期策划 06 营养专家给“四高”人群的营养关怀 / 淑湘
名流健康 11 百岁学人侯仁之 / 柳哲
新闻透析 12 戒烟版非诚勿扰 / 王金山
14 术前,“进”还是“禁” / 马洪升 戴燕
15 宠物惹事了…… / 曲敬师
专家连线 16 夫精人工授精 打开另一扇孕育之门
——访山东省计划生育科学技术研究所不孕不育科主任王苏梅 / 王琦

健康一生

- 亲亲宝贝 18 带孩子看病要说清的7件事 / 肖唯 冯一
19 在动手中培养自信 / 鲁杰
孕育课堂 20 新妈提示:培养生活规律的宝宝 / 张楚涵
21 补叶酸,孕妇疑惑详解 / 胡延祖
夕阳灿烂 22 笨鸟也能上舞台 / 于杰克
张大爷的幸福生活 / 毛周林
23 一个微笑足够 / 陈馨
24 消化道“老了”怎么办 / 李增烈
两性话题 25 爱情需要“秀”出来 / 李蕾红
爱情如春天的草莓 / 苑广阔
26 丈夫——婆媳磨合的润滑剂 / 扶有



优质生活 <<

P36

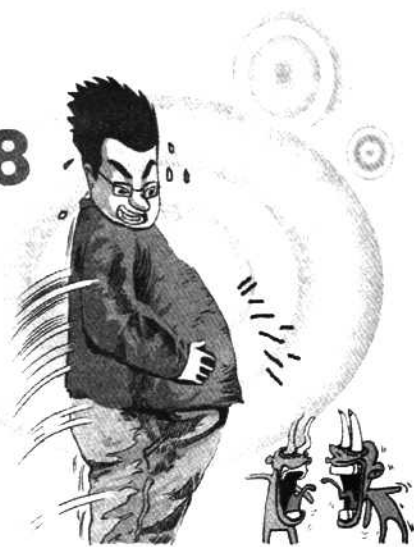


- 营养食疗** 28 海鲜虽好想想再吃 / 增烈
29 端午粽的营养吃法 / 于仁文
远离未经处理的血脖肉 / 慧真
- 保健有道** 30 食物助你抗过敏 / 高键 陈宪海 李惠明
31 你上的什么火 / 李博
32 降火 分清上清丸、解毒丸、清火丸 / 田栓磊
33 此病非彼病 不可相混淆 / 王兴臣
跟毫耋老人学做舌头操 / 王希曾
- 养生讲坛** 34 不上火的生活 / 佟彤
- 心理导航** 36 拯救我们的社交乏力 / 李蕊
38 毒药糖果——弑亲心理解读 / 林松
39 选择的智慧 / 王瑶
- 自学课堂** 40 看病少花钱的 6 个窍门 / 罗光荣
- 幽默漫画** 41

谈病问诊 <<

- 专家茶座** 42 后半生的“愁眠”何时休 / 李定国
43 消灭鼻涕虫，还是保守一点的好 / 赵荣祥
44 小野菜中的大学问 / 葛声
45 逆流而上，并非益事 / 汪素文
- 诊疗技术** 46 乳腺癌的 6 大传言与真相 / 康静波
47 复合激光降伏“缠腰龙” / 辛琳琳
- 用药提醒** 48 腹胀病因多 用药细斟酌 / 王敏
49 精心呵护人体的“摄像机” / 张慧智
50 治疗前列腺增生的“黄金搭档” / 吉庆
51 老年人用药并非多多益善 / 张晓健
- 医生见闻** 52 及早捉拿作祟的癌魔 / 杨峰
53 贪小便宜惹大祸 / 冯爱平
- 家庭预防** 54 心脏减负有三宝 / 张友平
55 天麻钩藤饮，降压保护肾 / 董飞侠

P48



健康资讯 <<

- 健康热线** 56 乳牙龋齿需要治疗吗等 12 则
- 资讯链接** 58
- 读者部落** 61