

家庭健康

医学科普



国家百种重点期刊

2012年 第8期 总349期

给身体排毒，
小心反中毒

抽动症，
为何被当成借口

腹泻诱发的心脏病

看胸痛，
可能涉及 **8** 个科

说说孕期
口腔保健的
那些事

医生妈妈：
我的育儿弯路

“喝凉水都长胖”
是脾虚在惹祸吗

降血脂
让生命航道畅通

封面人物：海清

ISSN 1673-0720

15 >



9 771673 072007

本刊编委会

- 刘奇 山东省卫生厅厅长
 秦成勇 山东省立医院院长、党委书记
 曹宪忠 山东大学齐鲁医院党委书记
 崔苏 山东中医药大学附属医院党委
 副书记 纪委书记
 孙洪军 山东省千佛山医院院长
 张济 济南市疾控中心副主任
 季水利 青岛市疾控中心主任
 翟慎永 淄博市疾控中心主任
 马守玉 枣庄市卫生局局长
 李英亮 东营市疾控中心主任
 郑俊杰 烟台市疾控中心主任
 韩辅廉 潍坊市疾控中心主任
 薛新 济宁市疾控中心主任
 杨会利 泰安市疾控中心主任
 张兴民 威海市疾控中心主任
 李维花 日照市卫生局局长
 张洪君 莱芜市疾控中心主任
 王红群 临沂市疾控中心主任
 崔书强 德州市卫生局局长
 赵金星 聊城市疾控中心主任
 高树先 滨州市卫生局局长
 杨传欣 菏泽市疾控中心主任
 时延申 章丘市疾控中心主任
 张军 安丘市疾控中心主任
 刘开军 邹城市疾控中心主任
 马豫兴 蒙阴县人民医院院长

(排名不分先后)

关 注

- 健康论坛** 01 慢性病防治,你我也有责
热潮冷评 03 眼保健操遭围攻
 03 健康之声
本期策划 06 降血脂 让生命航道畅通
名流健康 11 海清:健康才会心情好
新闻透析 12 说说孕期间口腔保健的那些事
 14 抑郁并非情绪的“感冒”
 15 试管婴儿能否否要屡做?
专家连线 16 中医治颈椎先“理”后“兵”

健康一生

- 亲亲宝贝** 18 玩具之于儿童
 19 医生妈妈:我的育儿弯路
孕育课堂 20 孕妈对过敏说不
 21 “背奶妈妈”的攻略
夕阳灿烂 22 琴韵袅袅健身心
 23 告别便秘我有招
 24 牙周疾患好惹祸
两性话题 25 用心煲汤的女人
 26 高考结束,我们离婚吧

优质生活

- 饮食营养** 28 把紫色蔬果“请”上餐桌
 29 夏季进补宜清补
养生讲坛 30 大暑期间谈养生



P06



P11

我们不能包治百病,我们只治疗甲状腺疾病
 因为专业,所以出色

山东省甲状腺疾病防治中心

山东省甲状腺疾病防治中心是经卫生厅批准设立的我省唯一的甲状腺疾病防治专业机构,为省卫生厅直属非营利性事业单位。主要治疗各种甲状腺疾病,包括各种病因导致的甲亢、甲减、甲状腺炎、甲状腺肿,特别是放射性碘治疗甲亢,一次治愈率达到87%,有效率达到了96%以上。经过十余年不懈的努力,目前在甲状腺疾病尤其是甲亢的治疗方面已得到了广大患者和省内外专

家的一致好评,在应用放射性碘治疗甲亢方面更是走在全省前列。

愿以精湛的医术、优质的服务为甲状腺病患者解除病痛。

地址:济南市历下区燕东新路11号(省卫生厅南邻)

咨询电话:0531-88569622

网址:HTTP//www.sddb.cn

- 保健有道** 32 饮食控糖 碳水化合物不能少
33 洗内衣易犯的五大错误
34 给身体排毒,小心反中毒
34 一勺“糖”,七旬老人险送命
35 盛夏勿忘护阳气
- 心理导航** 36 正视焦虑,为自己积攒正能量
38 如果心灵之杯装不满爱
39 抽动症,为何被当成借口
- 幽默漫画** 41

谈病问诊

- 专家茶座** 42 乙肝用药不能想停就停
43 老年尿失禁的护理
44 “喝凉水都长胖”是脾虚在惹祸吗
- 诊疗技术** 46 解读超级毒物——钋
46 胃酸过多 中医+西医降阶治疗
47 看胸痛,可能涉及8个科
- 用药提醒** 48 网传的“爱心药箱”靠谱吗
49 胰岛素的呐喊
50 腹胀 日常调理胜过用药
51 腹泻用药切莫随心所欲
- 医生见闻** 52 病后大补:福焉?祸焉?
53 脊柱岂能随便“踩”
- 预防门诊** 54 夏季 打好养肝护肝“保卫战”
54 依赖补品难康寿
55 腹泻诱发的心脏病

资 讯

- 自读课堂** 56 吃掉夏日阳光的“副作用”
57 消毒方法TOP10
- 健康热线** 58 阿司匹林服用时的注意事项等12则
- 资讯链接** 60
- 疾控信息** 63

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
中海世纪广场18栋12楼
250014
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

主编 戴良科
毕振强 康殿民
社长 欧一平
副社长 戴良科
编辑部主任 李淑湘
发行部主任 郭方忠
首席编辑 侯志强
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)
24-26
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
国际刊号 ISSN 1673-0720
国内刊号 CN37-1367/R
广告许可证 鲁工商广字第3700004000202号
印刷 济南申汇印务有限责任公司
定价 4.50元

P46



P54



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。