

家庭
健康

医学科学



国家百种重点期刊

2012年 第9期 总351期

跟医学院士学养生
胆囊：写给肝脏兄弟

肺结核：
糖友挥之不去的阴影

家长，
你该怎样生孩子的气

那些“被性病”的
隐私病

你在，
便是晴天

解放睡眠，
“睡好”不再是问题

“限抗令”
抗菌药物的紧箍咒

封面人物：杨颖

ISSN 1673-0720



17 >

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 |
| 季水清 | 青岛市疾控中心中心主任 |
| 翟慎永 | 淄博市疾控中心中心主任 |
| 马守玉 | 枣庄市卫生局局长 |
| 李英亮 | 东营市疾控中心中心主任 |
| 郑俊杰 | 烟台市疾控中心中心主任 |
| 韩辅康 | 潍坊市疾控中心中心主任 |
| 薛 新 | 济宁市疾控中心中心主任 |
| 杨会利 | 泰安市疾控中心中心主任 |
| 张兴民 | 威海市疾控中心中心主任 |
| 李太华 | 日照市卫生局局长 |
| 张洪碧 | 莱芜市疾控中心中心主任 |
| 王红群 | 临沂市疾控中心中心主任 |
| 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 | 菏泽市疾控中心中心主任 |
| 时延申 | 章丘市疾控中心中心主任 |
| 张 军 | 安丘市疾控中心中心主任 |
| 刘开军 | 邹城市疾控中心中心主任 |
| 马樟兴 | 蒙阴县人民医院院长 |

(排名不分先后)

关 注

- | | |
|------|---------------------|
| 健康论坛 | 01 健康中国：多方共建，全民共享 |
| 热潮冷评 | 03 童子尿，可治病乎？ |
| | 03 健康之声 |
| 本期策划 | 06 “限抗令” 抗菌药物的紧箍咒 |
| 名流健康 | 11 跟医学院士学养生 |
| 新闻透析 | 12 当妇科遭遇内分泌疾病…… |
| | 13 “假的”也要认真对待 |
| | 14 那些“被性病”的隐私病 |
| | 15 儿童“鬼剃头”，究竟是什么在作祟 |
| 专家连线 | 16 解放睡眠，“睡好”不再是问题 |

健康一生

- | | |
|------|---------------|
| 亲亲宝贝 | 18 6招应对宝宝打针 |
| | 19 一幅画突破一堵“墙” |
| | 19 宝宝的防爆粥 |
| 孕育课堂 | 20 好“孕”多磨 |
| | 21 谁动了你的精子 |
| 夕阳灿烂 | 22 你在，便是晴天 |
| | 23 我的保胃“八字经” |
| | 24 痴呆老人需锻炼 |
| 两性话题 | 25 为爱相守 |
| | 26 密婚 |
| | 26 把婚姻当事业来经营 |
| | 27 爱情的古董 |



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疾病患者解除病痛。

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.sddbbs.cn](http://www.sddbbs.cn)

家庭健康

半月刊 医学科学

优质生活

- 饮食营养** 28 办公一族的秋季饮食
29 养肺果蔬除秋燥
养生讲坛 30 办公室女性的头号杀手——乳腺增生
保健有道 32 食补+药补 预防“燥病”
33 拿什么拯救你的秋乏
34 减压 按摩“撒气”穴
35 胆囊：写给肝脏兄弟
心理导航 36 非暴力沟通，走向婚姻坦途
38 家长，你该怎样生孩子的气
39 化解压力，寻找适合自己的“治愈系”

幽默漫画

谈病问诊

- 专家茶座** 42 双胎变单胎：宝宝哪里去了？
43 慢性结肠炎并不简单
44 掏出来的那些耳病
45 眼睛不能“滥喝药”
诊疗技术 46 肺结核：糖友挥之不去的阴影
47 骨不连 可连上了
用药提醒 48 真的猛士，不该干吞药片
49 不走寻常路的栓剂

- 50 维C虽好 该停就停
51 因人而异的降压药

- 医生见闻** 52 长期不孕查垂体
53 葡萄胎后，何时能再孕

- 预防门诊** 54 疤痕修复应从受伤之日开始
55 蘑菇中毒的防与治

资讯

- 自举课堂** 56 小伤小痛自己处理
57 从病名到生理现象：为“宫颈糜烂”拨乱反正
健康热线 58 足跟痛可能是跖筋膜炎等12例
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
中润世纪广场18栋12楼
邮编 250014
编辑 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 王青松
编辑 王琦 侯志强 赵国妮

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
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

P45



P55



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。