

# 家庭健康

# FAMILY HEALTH



百姓家庭的健康顾问

## 7病

最伤男性健康

吃低脂食品  
体重咋还长

## 冬季泡脚

要加四样宝

# 医学科普

本期导读

# 做好自身健康的设计师

血压波动大  
莫要擅自调

冬季养胃正当时

脑卒中预防  
女性更要有危机感



2015年01月 NO.419  
定价: 6元  
国际刊号 ISSN 1673-0720  
国内刊号 CN37-1367/R

9 771673 072144



“健康山东行动”指定宣传媒体

国家期刊奖百种重点期刊  
华东地区优秀期刊

# 家庭健康

主管 山东省卫生和计划生育委员会  
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

社长 欧一平  
副社长 王汝斌 邱源  
主编 王汝斌

编辑部主任 李淑湘  
执行主编 郭方忠  
编辑部副主任 徐杰 赵林  
执行副主编 王琦  
美术编辑 郑云飞  
编辑 赵国妮 宁然 潘妍冰  
广告发行 孙倩 毛睿博

地址 济南市燕东新路6号  
邮编 250014  
传真 0531-88957894  
网址 www.sdwsbks.com  
编辑部 0531-88953343  
编辑部邮箱 jtjkzz@163.com  
发行广告 0531-88956440  
发行邮箱 jtjkfx@163.com

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 济南巨匠彩色印刷有限公司  
定价 6.00元

## 本刊声明

本刊反对一稿多投,作品投寄本刊3个月内未得到回复者可自行处理,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。

凡本刊刊载文章都按规定支付稿酬。未收到稿酬者,请与编辑部联系。

# CONTENTS 目录 2015年第1期(总第419期)

P1



01 / 健康随想 左手疾病 右手生活 / 刘耀兰

## 博览

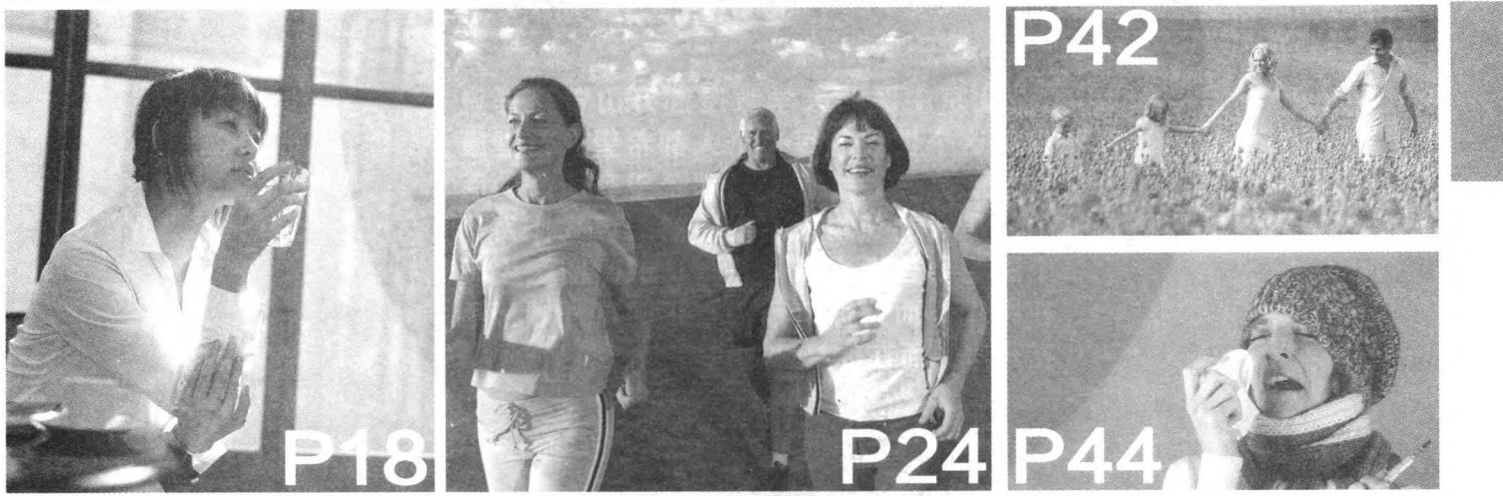
- 02 / 健康博览 小寒养生护好肾等
- 03 / 眼睛累了 掌心熨目等
- 04 / 喝红茶、吃柑橘可防卵巢癌等
- 05 / 涂护手霜莫忘指甲等
- 06 / 流感季提前 警惕“H3N2”等
- 07 / 国外生活 日本: 饮食教育从娃娃抓起 / 潘妍冰
- 08 / 特别文摘 时间让人与众不同 / 吴晓波
- 09 / 博采众长

## 话题

- 12 / 特别策划 做好自身健康的设计师
- 13 / 健康管理绝非可有可无 / 徐杰
- 14 / “五步”管好自己的健康 / 赵之心
- 15 / 守护健康,自己比老天爷管用 / 洁心

## 养生讲座

- 16 / 饮食营养 想要一副硬骨头? 吃富含钙D的平衡膳食 / 窦攀  
有些绿叶菜,补钙效果似牛奶 / 范志红
- 17 / 高钙奶补钙有优势吗 / 艾知
- 18 / 冬季防燥 内外兼修 / 马冠生
- 19 / 润肺止咳,吃梨方法很重要 / 武月萍  
吃低脂食品体重咋还长 / 王宜
- 20 / 保健有道 慢阻肺患者多做呼吸保健操 / 孙晓茹
- 21 / 吃降脂药谨防五误区 / 田坚
- 22 / 40岁后应预防老年痴呆 / 王军
- 23 / 我的搓脸养生法 / 蒋忠平



23 / 冬季重点保护头、胸、脚 / 刘桂云

## 康乐一家

24 / 妇儿保健 脑卒中预防, 女性更要有危机感 / 屈传强

25 / 宫颈炎可能拖成癌 / 刘玉玲

26 / 两性话题 3招改善夫妻关系 / 莫琪  
夫妻相处的5大法则 / 勒娜

27 / 男性健康 7病最伤男性健康 / 李磊  
男性冬季养生保健需注意 / 小奕

## 金色年华

28 / 夕阳灿烂 看得开的梅葆玖 / 罗颖  
不做社团里的这两类老人 / 辛夷

29 / 每天都是一份礼物 / 王岩  
我们这代老年人 / 薛桂坤

30 / 健康长寿 10个迹象活到百岁 你占几个  
健康生活, 每天必须做到8件事 / 万承奎

31 / 冬季泡脚 要加四样宝 / 张浩翔

32 / 我所领悟的中医脉诊 / 段桂华

33 / 征文

## 慢病康复

34 / 防脑出血 控制血压最关键 / 李晓秋

35 / 血压波动大 莫要擅自调 / 刘梅颜

## 药食同源

36 / 药膳 脾胃健旺, 养生关键 / 路志正

37 / 节气食材 山药: 健脾固肾, 药中上品 / 孟景春

38 / 一病一方 蛋壳治胃溃疡等

39 / 盐水洗头治脱发等

## 心灵

40 / 幸福婚姻不靠运气与缘分 / 张捷

41 / 学着接受不完美的婚姻 / 李蕊  
两个人一起幸福 / 李薇薇

42 / 美国优秀家长6条家教经验 / 钟科

43 / 世界上最浪费时间的3件事 / 杨光

## 问健康

44 / 健康讲堂 流感过后 谨防“亚甲炎”来袭 / 王建华

45 / 糖尿病足 试试中药足浴 / 戴秀娟

46 / 常规体检别忘做甲状腺B超 / 陈育忠

47 / 做完结肠镜 如何快速解除腹胀不适 / 梅笑玲

48 / 急救自救 等待救护的时间里该做些什么 / 刘海燕

49 / 气管有异物, 不同人群急救方法不同 / 毛世芳

50 / 用药提醒 咽肿恶心用金嗓子 口咽干燥选西瓜霜 / 罗卫芳

51 / 服遍降压药, 为何不见效 / 丁寿藩  
消化不好, 慎服上清丸 / 万毅刚

52 / 健康热线 性功能障碍与不育有直接关系吗等

## 乐生活

54 / 美容健身 四类润唇膏 选购有讲究 / 梁建勇

55 / 运动也有“金字塔” / 胡楚青

雾霾天 室内跳绳是个好选择 / 李靖

58 / 中医名苑 冬季养胃正当时 / 宁然 赵媛媛



# 山东麦吉克医药有限公司

Shandong Magic Medicine Co., Ltd China.

公司成立于2005年12月，于2006年通过GSP认证。  
注册资金1001万元，是一家专事医院用药批发和销售的医药公司。现主营抗肿瘤药品。

公司2013年销售额5亿元。 经营范围：中药饮片、中成药、化学原料药、化学药制剂、抗生素、生化药品、生物制品（除疫苗）、消杀用品、一类医疗器械等的批发和销售。

**欢迎广大药厂、医院及药店前来洽谈业务。**

公司地址：济南市经四路5号万达写字楼B座16楼

电话：**0531—85890989**