

# 家庭健康 FAMILY HEALTH



百姓家庭的健康顾问

女过五十  
更要护心

医学  
科普  
本期导读

头晕可能是心脏的问题

有关宫颈糜烂的那些事

夏天易腹泻，  
吃错药很伤身

我遗传了  
父母的婚姻模式

水果晚餐  
能否成为减肥利器

看数字  
促家庭健康

2015年06月 NO.434

定价：6元

国际刊号 ISSN 1673-0720

国内刊号 CN37-1367/R



新浪微博

微信搜索 sdjtk



## “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、出版** 山东卫生报报社  
**协办** 山东省疾病预防控制中心  
**编辑** 《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  
毕振强 康殿民

**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

**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** 济南升辉海德印业有限公司  
**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6期(总第434期)

P8



01 / **健康随想** 父未老 爱未尽 / 钱永广

## 博览

- 02 / **健康博览** 入夏小心日光性皮炎等
- 03 / 每坐1小时走2分钟 早亡概率小等
- 04 / 世界献血者日：让我们彼此送出生命的礼物等
- 05 / 老百姓看病有望越来越便宜等

## 话题

- 08 / **特别策划** 看数字 促家庭健康
- 08 / 老爸老妈，心身健康不容忽视
- 09 / 父亲角色发挥不足
- 10 / 青少年性教育需要关注
- 11 / 中年人锻炼时间有欠账
- 12 / **专家连线** 哮喘病患者 重视夏季5大过敏原 / 潘妍冰

## 养生讲座

- 14 / **饮食营养** 水果晚餐能否成为减肥利器 / 高丹红
- 15 / 天天吃素为何还是减不了肥 / 赵卫玉 曾青山  
蔬菜搭配：颜色至少一半深 / 马冠生
- 16 / **药膳** 做菜巧用陈皮 / 张晓霞
- 17 / 简单有效的中医养胃方法 / 吕沛宛
- 18 / **保健有道** 健身气功 养身保健 / 吴贵南
- 19 / 做到5条 老了不痴呆 / 张巍
- 20 / 中药退热 方便安全 / 邓曼静
- 21 / 给吃饭、运动、洗澡排个序 / 谢鹏  
简易护腰体操 / 李劫

## 康乐一家

- 22 / **两性话题** 我们俩的小动作 / 李爱华

- 23 / 男人“性福”拿什么来衡量 / 张志超  
 24 / 生殖保健 有关宫颈糜烂的那些事 / 李敬  
 25 / 妇儿保健 女过五十 更要护心 / 苏冠华  
 26 / 婴儿夜醒别急着喂奶 / 田晓勤  
     夏天 给宝宝戴个空顶帽 / 王铁民  
 27 / 积木是最好的早教玩具 / 马健文

## 金色年华

- 28 / 夕阳灿烂 宇野千代：米寿之后才算晚年 / 唐辛子  
 29 / 一位老人的实在话 / 筱玉  
 30 / 人生永远没有太晚的开始  
 31 / 老夫老妻 老夫老妻 / 冯骥才  
 32 / 健康长寿 心脏病患者如何运动 / 薛一涛  
 33 / 袁阔成：把身体当地种 / 孟祥海  
     李肇星：鼓掌锻炼身体 / 杨璞  
 34 / 聂卫平的抗癌心经 / 盖源源  
 35 / 征文

## 慢病康复

- 36 / 减盐是最划算的降压法 / 孙艺红  
 37 / 糖尿病肾病：隐匿的健康杀手 / 侯凡凡  
 38 / 有些高血压是睡出来的 / 李涛  
     想长寿 偶尔可以“放纵”一回 / 李俊梅  
 39 / 降压蔬菜系列之一——芹菜 / 郭芳伶

## 心灵

- 40 / 我遗传了父母的婚姻模式 / 马志国

- 41 / 婚姻旅程中，调节好你的隐忍度 / 肖俊  
 42 / 惩罚孩子与爱护孩子 / 黎丽  
 43 / 5类“完美父母”最不受欢迎 / 钟科

## 问健康

- 44 / 健康讲堂 头晕可能是心脏的问题 / 易忠  
 45 / 5大误区让帕金森病疗效差 / 柳四新  
 46 / 反复眩晕 需找病根 / 刘树雄  
 47 / 老年人不宜使用的药物 / 蹇在金  
     自然流产的隐形杀手——亚临床甲减 / 田红菊  
 48 / 用药提醒 管好你的家庭药箱 / 李增烈  
 49 / 麝香保心丸有不良反应吗 / 戴瑞鸿  
     夏天易腹泻，吃错药很伤身 / 张姮  
 50 / 急救自救 学习急救知识 增强应急意识  
 51 / 一病一方 芝麻油调和老豆腐治疗神经性皮炎  
     醋浸韭菜治鼻出血  
 52 / 健康热线 打胰岛素后体重增长过快怎么办等

## 乐生活

- 54 / 美容健身 6类人更要防晒 / 郝飞  
 55 / 健康厨房 选醋时 看看总酸 / 张建  
     香菇粉，鸡精好替身 / 于良  
 56 / 健康提示 草莓农残致癌说法靠谱吗  
 57 / 起居生活 家里老落灰 应对有方 / 戴自祝  
 58 / 疾控信息  
 61 / 宫腔镜检查的最佳时机  
 62 / 如何远离乳腺癌

## 医学科普理事会

### 理事长

欧一平 山东卫生报刊社社长

### 副理事长

秦成勇 山东省立医院党委书记、院长  
 李新钢 山东大学齐鲁医院院长  
 孙洪军 山东省千佛山医院院长  
 王新生 青岛大学附属医院院长  
 秦敬民 山东省血液中心主任  
 王磊光 山东省血液中心党委书记  
 毕振强 山东省疾病预防控制中心主任  
 马效恩 济南市中心医院院长、党委书记  
 张彬 聊城市人民医院院长  
 牛建一 潍坊市益都中心医院院长

张仁贤 烟台市莱阳中心医院院长

侯文金 威海市立医院党委书记、院长

姜猛 山东省文登整骨医院院长

姜魁 济南市槐荫区政协副主席、  
 区人民医院院长、党委副书记

### 常务理事

李忠华 济南市槐荫区卫生局党组副书记、  
 区人民医院党委书记、第一副院长  
 孙祥军 滨州医学院烟台附属医院党委书记  
 刘计山 邹城市人民医院院长、党委书记  
 姜宏伟 蓬莱市人民医院院长  
 郭光远 荣成市人民医院院长  
 李良增 莒县人民医院院长

刘新涛 莒县中医医院院长

### 理事

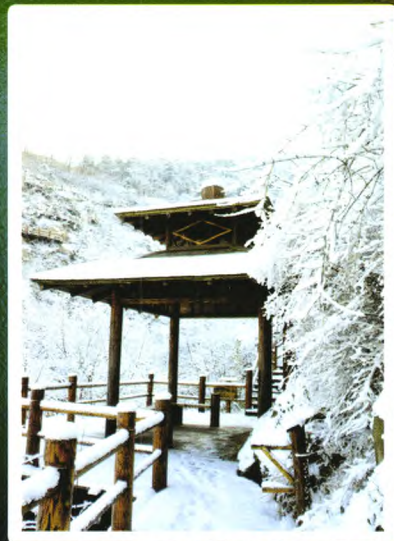
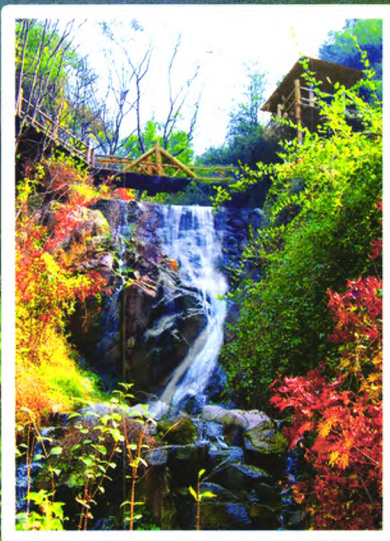
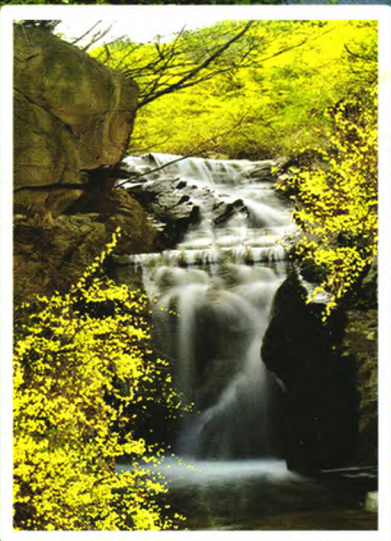
李太恭 平阴县人民医院院长  
 贺敬义 枣庄市立第二医院院长  
 郭德朔 巨野县人民医院院长

(以上排名不分先后)

理事会秘书处：潘虎 尹宗森  
 地址：济南市燕东新路9-1号  
 (山东省卫生和计划生育委员会南楼)  
 邮编：250014  
 邮箱：sdwsbkssc@163.com  
 电话(传真)：0531-67876351

# 九如山

十公里实木栈道，长度堪称世界第一。她将三十六平方公里连绵群山中的山峰、峡谷、清泉、密林、瀑布、溪流巧妙地连缀在一起，形成了中国北方罕见的大型自然生态旅游景区。



地址：济南市历城区西营镇 咨询电话：0531-82826666