

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

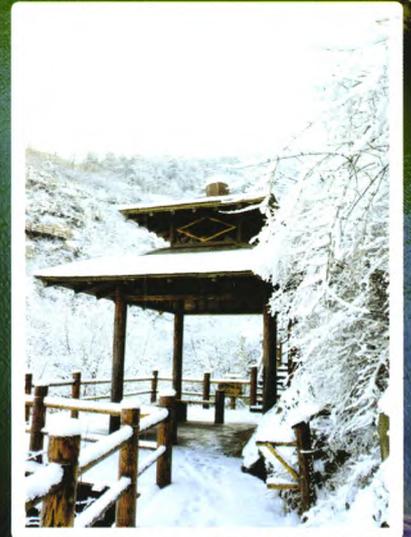
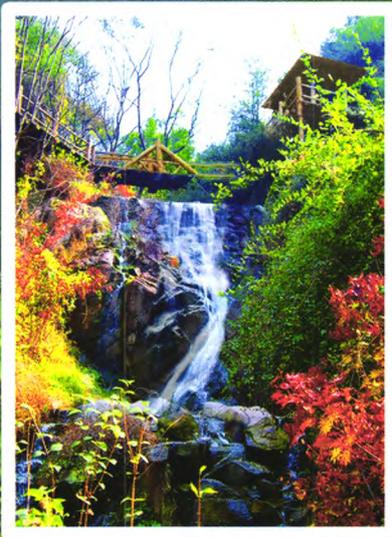
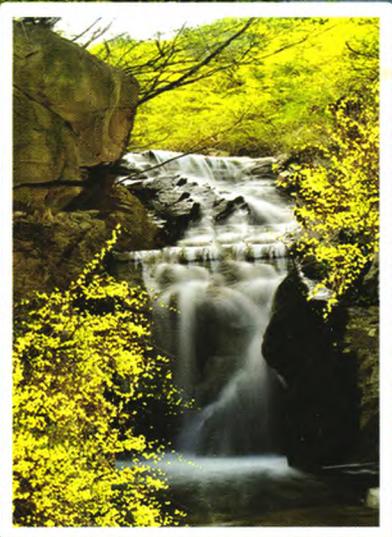
李太恭 平阴县人民医院院长
 贺敬义 枣庄市立第二医院院长
 郭德朔 巨野县人民医院院长

(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