

# 家庭健康 FAMILY HEALTH



百姓家庭的健康顾问

批评孩子  
3种方式不可取

吃对食物  
防立秋第一病

医学  
科 普  
本期导读

抑郁症患者为何能掩饰病情

不吃主食，糖友脑子慢

老人背部别受风

## 健康生活 需要量身定制



2015年09月 NO.443  
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 山东卫生报刊社  
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  
读者服务中心 0531-89675999  
(健康会) 87933789

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

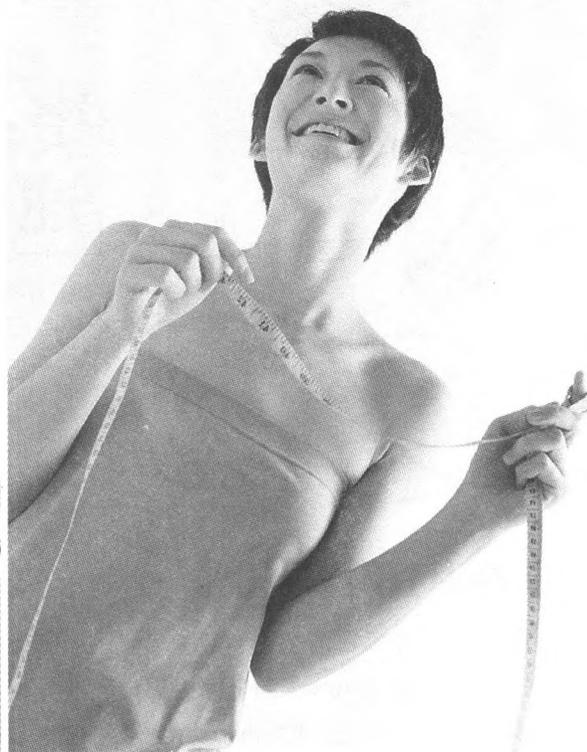
## 本刊声明

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9期(总第443期)

P8



01 / 健康随想 餐桌上的教养 / 赵自力

## 博览

02 / 健康博览 吃月饼 莫忘黄金搭档等  
03 / 首次怀孕体重影响二胎健康等  
04 / 献血小知识 你问我答等  
05 / 母乳喂养率16年降40%等

## 话题

08 / 特别策划 健康生活需要量身定制  
09 / 保健需要个性化 / 韩萍  
10 / 中年女性养护要有的放矢 / 韩世愈  
选择适合自己的健身方式 / 陈锋  
11 / 捍卫健康靠自己 / 曾强  
12 / 专家连线 激光，让眼睛手术不再动刀 / 宁然

## 养生讲座

14 / 饮食营养 吃对食物 防立秋第一病 / 王延  
15 / 吃得太好也可能致癌 / 李雁  
秋季养生宜按照时段 / 厉明  
16 / 药膳 中医里的“火”指什么 / 邵青  
17 / 脾虚咳嗽者慎吃梨 / 陈秀华

18 / **保健有道** 警惕潜伏在体内的胃肠道息肉 / 夏忠胜

19 / 灼口综合征青睐中老年妇女 / 郭旭光  
老年人背部别受风 / 郝建莉

20 / 血糖异常可能祸起肝脏 / 胡春玲  
预防肿瘤：多吃蔬菜少吃肉 / 谢燕平

21 / 预防妇科肿瘤四要点 / 马水根

## 康乐一家

22 / **两性话题** 哪怕厌倦到终老 / 孟祥菊

23 / 不让婆婆做织女 / 王雪梅

24 / **生殖保健** 当上帝的天平发生了倾斜  
——谈双胎输血综合征 / 韩旭

25 / 子宫肌瘤也会“变性” / 谭先杰  
哺乳期妈妈如何补钙 / 胡燕

26 / **妇儿保健** 5岁时 试着分房睡 / 池霞  
1岁后 再给宝宝吃盐 / 赵莎

27 / 批评孩子 3种方式不可取 / 李君  
宝宝厌奶勤喂水 / 刘金权

## 金色年华

28 / **夕阳灿烂** 胡宝善：退休后换一种活法 / 祝天泽

29 / 老少年的幸福生活 / 莫小米

30 / 做一个恰到好处的人 / 村上春树  
孩子，我已老去，请多包容我 / 小雯

31 / 征文

32 / **健康长寿** 北大哲学系是长寿俱乐部 / 张鹏

33 / 如何好好养肾 / 李伟

34 / 跟伊丽莎白二世学养生 / 李跃旗

35 / 胡萝卜芹菜炒豆干，益肝明目 / 常徽  
英国顶级医生，教你三招防衰老 / 张强

## 慢病康复

36 / 血压的呼吁 / 殷传祥

37 / 血压管理新理念 / 卢新政

38 / 不吃主食，糖友脑子慢 / 李文慧

39 / 降压蔬菜系列之番茄 / 郭芳伶

## 心灵

40 / 爱让他总想逃离 / 马志国

41 / 培养孩子的抗挫力 / 郭华悦

42 / 一个外科医生救过的那些抑郁症自残者 / 白山

43 / 抑郁症患者为何能掩饰病情 / 王继

## 问健康

44 / **健康讲堂** 皮肤癌，预防和早期发现最重要 / 徐杰

45 / 治疗得当，脑动脉瘤可以治愈 / 潘妍冰

46 / **健康讲堂** 膀胱炎难治愈 可能伴有其他病 / 李俊卿

47 / 进行性偏头痛需警惕鼻咽癌 / 董小川

48 / **用药提醒** 润喉片，不要想含就含 / 李茂春  
老人心跳快吃啥药 / 王芳

49 / 止痛药用太多可能会致头痛 / 李勇  
服用抗生素慎吃高钙食物 / 王雨

50 / **急救自救** 人人必知的8种疾病急救法 / 方文革

51 / **一病一方** 防风五味子止过敏 / 代金刚  
恶心、呕吐、咳嗽 试试橘皮山药粥 / 万芳芳

52 / **健康热线** 初秋出游，糖友要注意哪些事项等

## 乐生活

54 / **美容健身** 秋风起 预防手部干裂 / 王洁

55 / 老年人运动遵循5大原则 / 王振虎

56 / **健康提示** 防癌记住12条黄金法则

57 / **疾控信息** 泗水县开展世界肝炎日宣传活动等

61 / 痛经有时也是病 / 范媛媛



# 心血管病 高危人群



年龄大于35岁

## 正常血压值

正常成人收缩压应小于或等于140mmHg，舒张压小于或等于90mmHg。

## 正常血糖值

正常人空腹血糖正常范围应该是3.9~6.1mmol/L、餐后两小时是3.9~7.8mmol/L。

## 正常血脂值

总胆固醇（TC）：200mg/dl以下或3~5.2mmol/L。  
甘油三酯（TG）：150mg/dl以下或1.7mmol/L以下。



父母或兄弟姐妹有  
高血压或糖尿病



体重（BMI）指数大于24

体重指数BMI=体重/身高的平方（国际单位kg/m<sup>2</sup>）



腰围大于85厘米  
（女性大于80厘米）



长期吸烟或酗酒

如果您符合上述任何一条，最好去医院测量您的血压、测量您的血糖、测量您的血脂。