

百姓家庭的健康顾问

Family Health

家庭健康



QK1735146

[金色年华]

名中医的
养生长寿方

2017年10月 邮发代号：24-26

[乐生活]

膝关节受伤后
如何锻炼

[心灵]

工作好、家庭好
为何还抑郁

[问健康]

把握好慢性心衰治疗的
黄金期

[养生讲座]

年龄再大
也别“宅”

医学科普 话题

面对疼痛，不能靠忍



微信

国际刊号：ISSN 1673-0720 国内刊号：CN37-1367/R 10月1日出版 总第518期 订阅价：7元 零售价：8元



“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 山东省立医院
协办 山东省疾病预防控制中心
出版 《家庭健康》编辑部

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 马莉
编辑部副主任 徐杰
执行副主编 王琦 赵国妮
美术编辑 郑云飞
编辑 宁然 潘妍冰 石颖

广告发行部主任 郭方忠
广告发行部副主任 赵林
广告发行 李远

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 jtkzz@163.com
广告发行 0531-88956440
发行邮箱 jtkfx@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
订阅价 7.00元
零售价 8.00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。

凡本刊刊登文章都按规定支付稿酬。未收到稿酬者，请与编辑部联系。

P8



01 / 健康随想 父亲的奔跑 / 海英

博览

02 / 健康博览 《学生餐营养指南》发布等

03 / 疼痛需要合理镇痛等

04 / 一边献血一边输血可以吗 / 任伟

05 / 腹部肥胖是绝经后女性患癌的主要危险因素等

医学科普话题

08 / 特别策划 面对疼痛，不能靠忍

09 / 有关疼痛，这些认识才正确 / 李茜

年轻一族：颈源性头痛易上身 / 司马蕾

10 / 老年人群：慢性疼痛值得关注 / 李全波

11 / 肿瘤患者：癌痛认识有误区 / 袁宏杰

12 / 专家连线 子宫内膜癌患者也可以当妈妈 / 潘妍冰

养生讲座

14 / 饮食营养 秋季必不可少的食物 / 周俭

15 / 外卖怎么点更健康 / 刘庆春

16 / 药膳 养肺润燥 常喝沙参猪肺汤 / 张凡

冬瓜皮炖鲫鱼解腹胀 / 谭丽盈 张秋霞

17 / 老中医稳住血压靠汤方 / 张柄坤

- 18 / **保健有道** 秋风萧瑟话调养 / 宁蔚夏
 19 / 年龄再大也别“宅” / 刘中霖
 20 / 老人保护牙齿有诀窍 / 叶剑涛
 21 / 含中药食物别随意吃喝 / 尚学瑞

康乐一家

- 22 / **两性话题** 爱到深处也别不顾一切 / 娟子
 23 / 有个“直男癌”丈夫怎么办 / 刘艳
 24 / **妇儿保健** 孩子冻冻更健康 / 肖丁良
 宝宝的营养粥 / 颜细丽
 25 / 家有顽皮宝宝欢乐多 / 程兰
 26 / 陪伴时，请勿打扰 / 在天
 27 / 母乳喂养问与答 / 潘妍冰

金色年华

- 28 / **夕阳灿烂** 你也可以这样养老 / 周明杰
 29 / 九旬老人的美丽“潮”生活 / 吕若琦
 30 / 老爱情 / 蔚新敏
 31 / **征文** 我与连环画 / 侯长君
 32 / **健康长寿** 衰弱比衰老更可怕 / 贾晓宏
 34 / 名中医的养生长寿方
 35 / 我的养胃心得 / 张占刚
 百岁“三不知” / 张松涛

慢病康复

- 36 / 糖尿病患者“八大杀手” / 罗学宏
 37 / 骨质疏松症五大认知误区 / 殷黎
 38 / 高脂血症患者如何改善饮食结构 / 顾菊康
 心血管病患者：生活不能“任性” / 王振涛
 39 / 出现癌痛，千万不要忍着 / 王昆

心灵

- 40 / 熊孩子的背后：父母当反思 / 闻敬
 熊孩子？也可能患上了精神疾病
 41 / 乖孩子？弱点或许更为“致命” / 琺金民 孔令雪

- 42 / 不追求完美，不怕令别人失望 / 陈巧平
 43 / 工作好、家庭好 为何还抑郁 / 张迎黎

问健康

- 44 / **健康讲堂** 把握好慢性心衰治疗的黄金期 / 徐杰
 46 / 白内障治疗不能拖 / 陆斌
 47 / 嗜睡也是病 / 陈福新
 48 / **用药提醒** 感冒用药之我见 / 吕沛宛
 49 / 孕妇能贴止痛膏吗 / 金锐
 50 / **急救自救** 糖友昏迷 急救也有区别 / 朱志安
 51 / **一病一方** 猪油桃仁缓解嘴唇干裂 / 罗大伦
 陈醋玉米防心血管病 / 吴轩
 口腔溃疡用麦冬法半夏 / 庞震苗
 52 / **健康热线** 糖尿病患者出现脚发麻该怎么办等

乐生活

- 54 / **美容健身** 魅力女性要“热”养 / 钱丽旗
 产后护胸不下垂 / 胡葵葵
 55 / 膝关节受伤后如何锻炼 / 亓云龙
 56 / **起居生活** 窗帘两周一擦，半年一洗 / 朱洪亮
 三组数据用好牙刷 / 吕洪
 57 / **健康提示** 秋季要防过敏性鼻炎 / 欧阳昱辉
 58 / **素食食谱** 明星蔬菜巧烹调 / 范志红
 黄豆炒水疙瘩，喝粥绝配 / 文怡
 59 / **健康厨房** 剩下来的美味巧加工
 62 / 秋吃水果花样多 / 周春凌
 63 / **疾控信息**



山东省肿瘤医院

专家名片



翟利民

翟利民 山东省肿瘤医院放疗五病区主任，主任医师。

专业擅长：

擅长鼻咽癌、喉癌、下咽癌、鼻腔、副鼻窦癌、舌癌、扁桃体癌、脑瘤等头颈部肿瘤的放射治疗，对癌痛的治疗也有丰富的经验。兼任山东省抗癌协会姑息治疗分会副主任委员、山东省抗癌协会放射肿瘤治疗学分会委员、山东省医学会放射肿瘤治疗学分会委员多次参加国内学术交流，发表论文20余篇。

门诊时间：

山东省肿瘤医院（济兗路440号）周一全天



范廷勇

范廷勇 山东省肿瘤医院放疗七病区主任，主任医师，硕士生导师。

专业擅长：

对恶性肿瘤的放疗及综合治疗有丰富的临床经验，尤其是头颈部及腹部肿瘤诊断及放射治疗。兼任山东省抗癌协会第四届放射肿瘤学分会副主任委员兼秘书；山东省医师协会MDT分会常务委员。获省科技进步二等奖1项，中华医学科技三等奖和省医学科技奖各1项，发表论文30余篇。

门诊时间：

山东省肿瘤医院（济兗路440号）周二全天