百姓家庭的健康顾问



[乐生活]

素食者 要有三

邮发代号: 24-26 2017年12月

[康乐一家]

宝宝夜醒 错在哄睡方式

[心灵]

並戏成瘾的 自步方法

[养生讲座]

不少疾病与晚餐有关

[金色年华]

老归老 正能量不可少 医学科考览

生病了, 该如何饮食调理









"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



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

山东省立医院医药卫生期刊中心

《家庭健康》编辑部

主任、主编 王汝斌 总编辑 邱 源

> 主编 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

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

國址 www.sdwsbks.com

编辑部 0531-88953343

编辑部邮箱 jtjkzz@163.com

广告发行 0531-88956440

发行邮箱 itikfx@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

济南升辉海德印业有限公司

订阅价 7.00元

零售价 8.00元

刊 声

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。

6 家庭健康 万方数据

CONTENTS 目录 2017年第12期(总第 524期)



01/健康随想 父母许愿 / 祝宝玉

博览

02/健康博览 亚健康人群中阳虚体质最多等

03/全球终止结核病仍需加快步伐等

04/国外无偿献血热情高

05/肠道菌群调整有望成为防治糖尿病新靶点等

医学科普话题

08/特别策划生病了,该如何饮食调理

09/高血压患者: 牢记9点饮食建议 / 马冠生

10/宫颈癌患者: 多吃高蛋白食物 / 汪英 冠心病患者:把握饮食4原则 / 陈文广

11/胃肠疾病患者:不同疾病饮食各有差别/尚占民 感冒患儿:饮食调理注意5点/马淑霞

12/专家连线 白血病患儿的最美健康守护者/淑湘

养生讲座

14/饮食营养被想偏了的饮食建议 / 陈霞飞

15/不少疾病与晚餐有关

16/药膳 跟着节气学养生/鲍杰

18 / 保健有道 冬季养生五字诀 / 陈日益

- 19 / 心理衰老可加速生理衰老 / 李仲雄
- 20/这些东西吃再多也没养生功效/刘萍萍
- 21/前列腺也"怕冷"/王国民

康乐一家

- 22 / 两性话题 三叔的彩礼 / 张君燕
- 23 / 婚姻不幸莫怪当初 / 顾漫
- 24 / 妇儿保健 把孩子还给他的父母 / 马志国
- 25 / 看妇科要知己知彼 / 张羽 测排卵不能光指望加减法 / 王欣
- 26 / 冬季是驱虫的好时机 / 金宏娟 宝宝夜醒错在哄睡方式/崔玉涛
- 27/与"话痨"宝宝过过招/胡运玲

金色年华

- 28 / 夕阳灿烂 病中不改嬉笑怒骂 / 江迅
- 29 / 59岁超过36岁 / [日]村上春树 施小炜译
- 30/老归老,正能量不可少/薛涌
- 31 / 征文 蒸饭 / 朱耀照
- 32 / 健康长寿 心脏检查方法多 合理选择有技巧 / 王振涛
- 33/退休后 一定要好好保护自己/武玉岭
- 34 / 疲劳与合理使用身体 / 汪宝树
- 35 / 消化科医生说养胃 名医养牛秘诀

慢病康复

- 36 / 手脚冰凉, 未必都是寒潮惹的祸 / 余飞
- 37 / 血脂异常需要坚持长期治疗 / 陆志刚
- 38 / 冬季血糖高 糖友要 "6防" / 罗学宏
- 39/ 难治性高血压请到内分泌科就诊 / 孔雯

心灵

- 40/做个七八成好的父母/曲韵
- 41/留下三分爱/刘芳
- 42 / 游戏成瘾的自疗方法 / 陶然
- 43/老年性痴呆症患者的日常护理/马英杰

问健康

- 44/健康讲堂 肿瘤化疗有哪些适应证 /程心超 哈欠连天或是小中风前兆 / 吕田明
- 45/让人忧心的湿疹/欧茜
- 46/新生儿接种多种疫苗 不会影响免疫效果/蔡晧东 心房颤动早期需要治疗吗 / 刘旭
- 47 / 4类患者该积极"抗幽"/陈烨
- 48 / 用药提醒 溃疡性结肠炎规范治疗很重要 / 潘妍冰
- 49/高血压患者能不吃药吗? 结膜炎该用什么药
- 50/急救自救 突发急性左心衰怎样自救 / 陈金伟
- 51 / 一病一方 风湿痛试试南瓜藤老蔸酒 / 代金刚 热水袋敷背能止咳 鼻炎犯了吃黄芪鸡/张云峰
- 52/健康热线 前列腺炎咋治疗等

乐生活

- 54/美容健身美肤秘方别轻信/张敬东
- 55/强腰肌才是护腰硬道理/兰月
- 56 / 起居生活 冬天选顶好帽子 / 陈学明 晒太阳的技巧 / 王东旭
- 57/健康提示 同是感冒,风寒风热大不同/王禄 冬天把晨练改为晚练/陈秀
- 58 / 素食食谱 素食者要有三友 / 李铎 鸡蛋蔬菜烩饼/文怡
- 59 / 健康厨房 怎么腌菜更放心 / 何计国 最爱一个人的乱炖/赵绮华
- 60/冬季喝些补身汤/周迎春
- 62 / 疾控信息





