

家庭健康

百姓家庭的健康顾问

Family Health



2017年12月 邮发代号：24-26

[乐生活]

素食者
要有三友

[康乐一家]

宝宝夜醒
错在哄睡方式

[心灵]

游戏成瘾的
自疗方法

[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

医学科普 话题

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

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 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
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 jtjkzz@163.com
广告发行 0531-88956440
发行邮箱 jtjfx@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。



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
 名医养生秘诀

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 / 孔曼

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 / 蔡皓东
 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菟酒 / 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



百廿省医

山东省立医院建院

120年
1897-2017

为天地立心

为生民立命

为往圣继绝学

为万世开太平



1917年至今屹立百年的仁和楼



山东省立医院

Shandong Provincial Hospital