

百姓家庭的健康顾问

# Family Health

# 家庭健康



2017年3月 邮发代号：24-26

[康乐一家]

[乐生活]

## 好父母 用对5面镜子

## 大部分湿疹 用润肤霜就行

[养生讲座]

## 警惕貌似春困的 5类疾病

[心灵]

## 小三事小， 幸福事大

[问健康]

## 癌症筛查： 不同人群查法有异

### 医学科普 话题

# 你会拨打120急救电话吗





## “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 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 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  
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。

凡本刊刊载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 家,走得再远也可以回去 / 鲍海英

### 博览

- 02 / 健康博览 保健品能不吃就别吃等
- 03 / 国务院通过“十三五”食品药品安全规划等
- 04 / 献血 安全又健康 / 张伟东
- 05 / 终止妊娠后再次妊娠的时间要适当等

### 医学科普话题

- 08 / 特别策划 你会拨打120急救电话吗
- 09 / 120急救医生有话要说 / 鲁强
- 10 / 等待急救过程中应该做什么 / 蒋小燕  
错误自救反为救援帮倒忙 / 李贝
- 11 / 必须掌握的急救知识 / 江大红  
家用急救箱必备物品 / 张江
- 12 / 专家连线 老年人调理睡眠从细节入手 / 徐杰

### 养生讲座

- 14 / 饮食营养 春季分段调饮食 / 宁蔚夏  
初春养生方:赤小豆煲母鸡 / 荆志伟
- 15 / 餐桌上的错误搭配
- 16 / 药膳 身边的治病药材 / 代金刚 程晓菲

- 18 / **保健有道** 怎样午睡更健康 / 祖恒兵  
 19 / 春捂4个部位事半功倍 / 辛海  
 20 / 春天火气大 自调并不难 / 陈日益  
 21 / 整天睡不醒：脾虚湿重阳气虚 / 刘泰  
 警惕貌似春困的5类疾病 / 吴裕丹

## 康乐一家

- 22 / **两性话题** 吵架可以，但别说“随便你” / 江徐  
 23 / 夫妻相处最怕试探底线 / 孙丙仁  
 婚姻中的平衡艺术 / 王柱田  
 24 / **妇儿保健** 感冒咳嗽总不好 可能是哮喘惹的祸  
 / 潘妍冰  
 25 / 亚洲女性筛查乳腺癌首选超声 / 董晓秋  
 26 / 好父母用对5面镜子 / 李君  
 27 / 增进亲子关系 请抓住好机会 / 黄绍祝

## 金色年华

- 28 / **夕阳灿烂** 老年人应该活得精彩潇洒 / 一心  
 29 / 老年人的人生，要快乐还是烦恼 / 王中华  
 30 / 昆曲名家推崇5句话 / 新华  
 31 / **征文** 难忘中学时代的冬瓜汤 / 草木人  
 32 / **健康长寿** 血脂检查看这四项 / 汪奇  
 33 / 日本长野县为啥多寿星 / 李珍  
 34 / 健康长寿之我观 / 刘又宁  
 35 / 有的老年人春困可能是病 / 盛蕾

## 慢病康复

- 36 / 口中有异味究竟是哪儿的问题 / 杨润  
 37 / 高血压患者：小心无症状腔梗 / 付德明  
 38 / 降压时常见的不合理用药 / 项志敏  
 39 / 老糖友如何吃才不容易伤肾 / 米秀华

## 心灵

- 40 / 家长，你还在打孩子吗  
 孩子挨打，会有哪些心理变化 / 张萍  
 41 / 不打孩子，怎样进行惩罚教育 / 任薇

- 42 / 父母可能永远会做错 / 内勒斯  
 43 / 小三事小，幸福事大 / 黄维

## 问健康

- 44 / **健康讲堂** 癌症筛查：不同人群查法有异 / 何吟绵  
 45 / 骨质疏松症 老年人隐形健康杀手 / 王哲享  
 46 / 心碎 原来真是一种病 / 孙宏涛  
 47 / 平足未必都需要治疗 / 张建中  
 狼吞虎咽：伤胃更伤心 / 李静  
 48 / **用药提醒** 药物为何分大小 / 郗昊  
 50 / **急救自救** 老年人突然跌倒 不要急着扶 / 黄铁群  
 51 / **一病一方** 甘草水外洗治外阴瘙痒  
 大白菜根煮鲜姜治感冒 / 代金刚  
 白扁豆善治妇科病 / 付中学  
 52 / **健康热线** 他汀类药物应该吃多久等

## 乐生活

- 54 / **美容健身** 大部分湿疹用润肤霜就行 / 刘晓雁  
 多补维生素A抚平鸡皮疙瘩 / 王涛  
 55 / 运动唤醒身体休眠期 / 苟波  
 56 / **起居生活** 八类衣服别机洗 / 赵齐  
 57 / **健康厨房** 这些做法让果蔬越洗越脏 / 朱毅  
 削山药手痒怎么办 / 阮光锋  
 58 / **素食食谱** 春季饮食怎能少了芽和花 / 陈霞飞  
 59 / **健康提示** 春暖花开 给五脏来个大扫除 / 魏连波  
 周迎春  
 60 / 科学体检，遵循“1+X”标准 / 曾强  
 62 / **疾控信息**



# 山东省肿瘤医院

专家名片



邢力刚

**邢力刚** 山东省肿瘤医院放疗十病区（胸部肿瘤放射治疗）主任，医学博士，主任医师，博士研究生导师。

**专业擅长：**

胸部肿瘤综合诊断与精确放疗，包括早期肺癌立体定向放疗，中晚期肺癌综合治疗、食管癌放射治疗、乳腺癌放射治疗、功能影像引导放疗、肿瘤个体化治疗等等。师从山东省肿瘤医院于金明院士，2005~2009年赴美国纽约纪念斯隆-凯特琳肿瘤中心从事博士后研究工作并接受临床培训，师从国际著名的放射肿瘤学家Gloria C Li教授和Nancy Lee医生。2009年学成归国，先后组建山东省肿瘤医院特需三病区及放疗十病区。为首承担国家自然科学基金、山东省科技攻关项目、山东省自然科学基金项目多项，为首获山东省科技进步三等奖，获国家科技进步二等奖、山东省科技进步奖3项，为“山东省十大优秀创新团队核心成员”、被省政府记集体一等功。

**门诊时间：**

山东省肿瘤医院（济南市济兗路440号）周四全天。



于志勇

**于志勇** 山东省肿瘤医院外科一病区（乳腺病治疗）主任，主任医师，研究员，博士、硕士研究生导师。

**专业擅长：**

擅长乳腺肿瘤外科及综合治疗，尤其注重重症晚期乳腺癌的二、三线挽救性治疗方案选择研究，并致力于乳腺癌的早期诊断治疗技术开发、可疑病灶定位活检，乳腺癌术后乳房重建及乳房美容整形系列工作。复旦大学肿瘤研究所博士后，2004年8月至2006年7月美国俄勒冈医科大学肿瘤研究院做博士后，美国Legacy总医院乳腺病中心高级访问学者，2006年7月至2007年7月在美国韦恩大学医学院Karmanos癌症中心做博士后。兼任山东省医师协会乳腺及甲状腺专业委员会副主任委员，山东省抗癌协会乳腺专业委员会常委，主持国家级、省部级课题多项。

**门诊时间：**

山东省肿瘤医院（济南市济兗路440号）周二全天。