

家庭健康

百姓家庭的健康顾问

Family Health



2017年9月 邮发代号：24-26

[金色年华]

心灵]

几个故事 说醒很多人

父母， 至少当好18年演员

康乐一家]

家庭化产房， 你知道吗

慢病康复]

血糖突然飙升 未必是糖尿病

问健康]

细数吃药的 诸多错误

医学科普 话题

面对生命终点 该如何抉择



国际刊号：ISSN 1673-0720 国内刊号：CN37-1367/R 9月1日出版 总第515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 jtjkzz@163.com
广告发行 0531-88956440
发行邮箱 jtjkfx@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 与爱有关的记忆 / 杨慧

博览

- 02 / 健康博览 预防秋燥: 增强体质是根本等
- 03 / 贫困白内障患者将全部免费救治等
- 04 / 血型知识小问答
- 05 / 焦虑抑郁有细胞根源等

医学科普话题

- 08 / 特别策划 面对生命终点 该如何抉择
- 09 / 一道没有对错的选择題 / 王丹
让关怀陪在生命终点 / 孙梦
- 10 / 缓和医疗, 是对生命的敬畏和尊重
- 11 / 让生命来去都从容 / 宁晓红
- 12 / 专家连线 胃肠镜检查 莫因怕痛而抗拒 / 石颖

养生讲座

- 14 / 饮食营养 用食物对抗“多事之秋” / 张广焕
- 15 / 聊聊餐前餐后那些事 / 吴萍
下午也得动动嘴 / 孙丽红
- 16 / 药膳 “水” “火” 平衡才最好 / 赵艳
- 17 / 药粥调养女性贫血 / 吴云达
三碗养生粥喝出如水肌肤 / 余江艳

- 18 / **保健有道** 多燥之秋应减辛增酸 / 宁蔚夏
- 19 / 心脑血管供血不足防治对策大不同 / 郭蓉娟 江凤林
- 20 / 锻炼不当 反损健康 / 王翔飞
- 21 / 一体多病者 补补优质蛋白 / 方亮

康乐一家

- 22 / **两性话题** 你好，蜗牛先生 / 苏眉
- 23 / 好婚姻终身都是恋爱期 / 张薇薇
- 24 / **妇儿保健** 低头玩手机，颈椎在哀嚎 / 晏怡
- 25 / 家庭化产房，你知道吗 / 潘妍冰
- 26 / 培养孩子健康的进食习惯 / 邵洁
给孩子选酸奶有门道 / 胡长利
- 27 / 孩子说谎如何点破 / 夏艳斌

金色年华

- 28 / **夕阳灿烂** “时尚姥爷”王学圻 / 李艳鸣
- 29 / 比年轻人还潇洒快乐的英国老人 / 安芬
- 30 / 老年人别交消极的朋友 / 邢秀丽
- 31 / **征文** 杏核——儿时的玩具 / 褚福银
- 32 / **健康长寿** 几个故事说醒很多人 / 郝万山
- 34 / 健康长寿的九条箴言 / [美]丹·比特纳 邓峰译
- 35 / “三不足”催人老 / 陈泽奇

慢病康复

- 36 / 糖尿病也有“蜜月期” / 陈容平
- 37 / 血糖突然飙升 未必是糖尿病 / 苏本利
- 38 / 心血管病可能偷走听力 / 刘邦华
- 39 / 心率和血压要一起降 / 陈立娟
降血脂不等于治疗脂肪肝 / 王拱辰

心灵

- 40 / 心理疾病，拒绝成长的借口 / 陈伟
- 41 / 躯体症状突出的儿童心理障碍 / 王智雄

- 42 / 与儿子的约定 / 陈华娟
对孩子好好说话 / 刘芳
- 43 / 父母，至少当好18年演员 / 孙灿金

问健康

- 44 / **健康讲堂** 女性何时绝经算正常 / 吕斌
- 45 / 无视尿酸高，心梗找上门 / 刘维
- 46 / 伤筋动骨不要躺100天 / 刘勇
部分冠心病普通心电图查不出 / 徐东进
- 47 / 肝脏为何总是“沉默不语” / 刘向津
- 48 / **用药提醒** 细数吃药的诸多错误 / 宗和
- 51 / **急救自救** 突发状况急救锦囊 / 闵寒毅 郭志红
- 52 / **健康热线** 经常突然睡着是怎么回事等

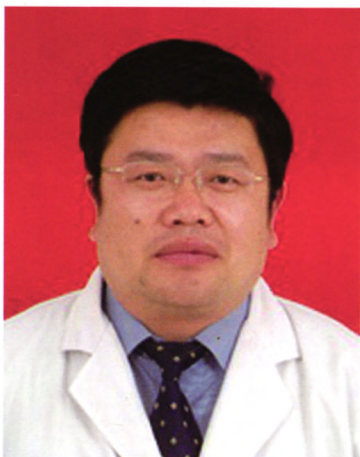
乐生活

- 54 / **美容健身** 微整形选择正规机构很重要 / 李薇薇
- 55 / 一分钟微运动稳血糖 / 李文慧
- 56 / **起居生活** 选对鞋保护膝关节 / 张军
有痔疮，坐浴好 / 张波
- 57 / **健康提示** 入秋后保护耳鼻喉是重点 / 李云英
- 58 / **素食食谱** 南瓜紫薯馍润肺又养颜 / 常徽
秋藕生熟皆可食 / 唐梁
- 59 / **健康厨房** 如何让碗筷更卫生 / 徐伟
- 62 / 学几招 挑出好挂面 / 安健华
- 63 / 秋天吃点“红军餐” / 闫雅更
- 64 / **疾控信息**



山东省肿瘤医院

专家
名片



李庆水

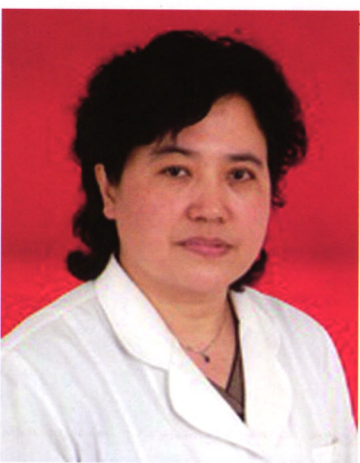
李庆水 山东省肿瘤医院妇科一病区主任，主任医师

专业擅长：

卵巢肿瘤的综合治疗，尤其是各种疑难病例的手术治疗、放射治疗及化学治疗等。以第一责任人荣获山东省科技进步三等奖一项。兼任中国抗癌协会妇科肿瘤委员会委员，山东抗癌协会妇科肿瘤分会副主任委员及理事，山东医师协会妇科分会委员。

门诊时间：

山东省肿瘤医院（济兗路440号）周一全天



马志芳

马志芳 山东省肿瘤医院妇科二病区主任，主任医师

专业擅长：

宫颈宫体肿瘤的综合治疗，尤其是各种疑难病例的手术治疗、放射治疗及化学治疗等。熟练掌握妇科良恶性肿瘤的手术以及晚期妇科恶性肿瘤的综合治疗技术，如宫颈癌及子宫内膜癌等的手术、放疗、化疗及同步放化疗，晚期宫颈癌的精确放疗及复发后的综合治疗等。

门诊时间：

山东省肿瘤医院（济兗路440号）周一全天