

# 家庭健康

百姓家庭的健康顾问

2018年11月

# Family Health



QK1860692

[养生讲座]

吃够蔬菜  
没那么难

[夕阳灿烂]

最好的生活态度

[心灵]

精神心理健康  
应排健康首位

[乐生活]

小区健身器，  
老年人挑着用

## 肺炎 被遗忘的儿童“杀手”

话  
题  
医  
学  
科  
普





“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 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

广告发行部主任 郭方忠  
广告发行部副主任 赵林  
广告发行 张志远

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

订阅读 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  
定价 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

## 肺炎

### 被遗忘的儿童“杀手”

## 医学科普话题

- 09 / 不可忽视的小儿肺炎 / 曾光
- 10 / 初冬谨防小儿球菌性肺炎 / 王福生
- 11 / 莫把小儿肺炎当感冒 / 时仲省
- 12 / 专家连线 治未病，你可以做到 / 宁然

## 养生讲座

- 14 / 饮食营养 三大人需管理好蛋白质摄入
- 15 / 吃够蔬菜没那么难 / 王恺  
我家的3类晚餐 / 陈卫华
- 16 / 药膳 养生茶不是想喝就喝 / 郭昕
- 17 / 煮饭用红豆 入药选赤小豆 / 岳金凤
- 18 / 保健有道 别把更年期心悸当成心脏病 / 魏丽惠
- 19 / 饮食“三多三少”呵护心脏健康 / 胡桃红
- 20 / 老人腿抽筋未必是缺钙 / 许宏伟
- 21 / 想长寿就不要乱用补品 / 何裕民

## 康乐一家

- 22 / 两性话题 夫妻应成过命的战友 / 梁朝晖
- 23 / 冷冷的爱需要出口 / 韩婧
- 24 / 妇儿保健 备孕 准爸爸也要抓健康 / 徐仁应  
坐月子，防风寒仍很重要 / 汪先恩
- 25 / 产后一年是盆底康复黄金期 / 张庆华

月经这些改变提示更年期 / 付虹

- 26 / 家长别忽视孩子说话晚 / 韩海英
- 27 / 这3种隐形眼镜孩子可配戴 / 毛欣杰  
咳嗽原因不明不要乱吃药 / 黄先玫

## 金色年华

- 28 / 夕阳灿烂 最好的生活态度 / 林清玄
- 29 / 神神叨叨其实是情绪焦虑 / 殷鑫
- 30 / 做婚姻里的“点赞师” / 江海
- 31 / 征文 童年的记忆 / 何铜陵
- 32 / 健康长寿 胡大一：注重预防，才能花小钱办大事  
/ 王方方
- 33 / 过度清洁招来尿路感染 / 韩文青
- 34 / 养生没捷径，坚持是真理 / 张晓光
- 35 / 老年病和衰老需要分清 / 韩吉祥

## 慢病康复

- 36 / 早防备，从容应对慢性病变化 / 翁建平
- 37 / 治疗儿童2型糖尿病有特殊性 / 王建华
- 38 / 冬季，糖友要提防隐蔽性肺炎 / 吕若琦  
糖友吃好喝好切勿暴饮暴食 / 李鸣
- 39 / 血脂降不下 查查甲状腺 / 宋旭东

## 心灵

- 40 / 精神心理健康应排健康首位 / 陆林
- 41 / 孩子厌学、休学 及时看心理医生 / 安钢辉

- 42 / 你的家庭在用什么方式沟通 / 柳俊
- 43 / 母亲更要成长 / 葛鑫

## 问健康

- 44 / 健康讲堂 颈椎病的预防与治疗 / 孙涛
- 45 / 用科学思维指导饮食和运动 / 郑爱民
- 46 / 血管造影还是很安全的 / 孙立忠
- 47 / 心绞痛未必痛在“心”上 / 李春坚
- 48 / 用药提醒 白芍：女科之花 补血要药 / 蔡卫杨
- 49 / 四类药物不宜睡前服 / 梁露露
- 50 / 急救自救 烧烫伤急救5原则 / 靳晓方
- 51 / 一病一方 老年女性贫血常喝四物汤 / 隋晶  
天麻枸杞炖乌鸡稳血压  
牙痛，擦花椒冰片 / 胡献国
- 52 / 健康热线 在家吸氧应该怎么办等

## 乐生活

- 54 / 美容健身 皮肤专家这样做面子工程
- 55 / 小区健身器，老年人挑着用 / 苟波
- 56 / 起居生活 劣质筷子伤身体 / 吴安华
- 57 / 健康厨房 水果皮到底要不要吃 / 赵力超  
自己制作果丹皮 / 刘露露
- 58 / 动“粗”要讲技巧 / 余小龙  
喝汤记住3要点 / 关阳
- 59 / 健康提示 血压偶尔升高 休息比药管用 / 郭艺芳  
牙线老断，牙有问题 / 杨岳
- 60 / 疾控信息

### 《家庭健康》理事会（部分名单）

李新钢	山东大学齐鲁医院院长	牛建一	潍坊市益都中心医院院长	丁伟	日照市中医医院党委书记、理事长
赵升田	山东中医药大学附属医院院长	徐芸中	昌邑市人民医院党委书记、理事长	朱友亮	日照市卫生计生委副主任、市疾病预防控制中心主任
王新生	青岛大学附属医院理事长	王乐华	临朐县人民医院理事长	马德鑫	莒县人民医院理事长
苏国海	济南市中心医院院长、党委书记	曹沛德	高密市中医院党委书记、理事长	王金国	莒县中医医院党委书记、理事长
盖中涛	济南市儿童医院党委书记	孙树印	济宁市第一人民医院党委书记、理事长	庄淑卿	莒县疾病预防控制中心主任
张运奎	济南市儿童医院院长	肖要来	济宁市第一人民医院副院长	纪同俭	莒县卫生计生局副局长、莒县妇幼保健计划生育服务中心理事长
李肇元	济南市口腔医院院长	鲁先灵	济宁市精神病防治院党委书记		
李忠华	济南市槐荫人民医院党委书记、院长	张仁贤	烟台市莱阳中心医院院长、党委书记		
巩曼华	济南市槐荫人民医院党委副书记	吴隆超	蓬莱市中医医院院长		
宫建泉	平阴县人民医院院长	侯文金	威海市立医院党委书记、院长		
马胜军	聊城市人民医院党委副书记、副院长	姜猛	山东省文登整骨医院院长、党委书记		
武建胤	聊城市第四人民医院院长	郭光远	荣成市人民医院院长		
孔令廷	高唐县人民医院院长、党委书记	贺敬义	枣庄市立第二医院院长		
卢洪凯	潍坊市人民医院党委书记、理事长	张传军	新泰市政协副主席、市人民医院院长		
董光	潍坊市人民医院院长	杨淑光	日照市人民医院理事长、党委书记		

#### 合作办刊单位

刘健 山东华鲁制药有限公司董事长  
市场部、理事会秘书处：潘虎 尹宗森 李文忠  
邮箱：sdwsbkssc@163.com

国家期刊奖百种重点期刊

家庭健康

# 关于我们

《家庭健康》是山东省卫生计生委主管，山东省立医院主办的医学科普类期刊。

创刊于1981年，先后多次被评为“山东省十佳期刊”“全国优秀卫生期刊”“华东地区优秀期刊”，获第二、三届“国家期刊奖百种重点期刊”。

依托省立医院庞大的专家优势，  
致力于提供科学、准确的医学科普知识。

针对读者的医疗需求，介绍重点疾病的防治知识、先进的手术方式、科学的用药常识。

针对读者的保健需求，介绍妇女儿童的健康养护、中老年保健方法等专业的养生保健知识。

针对读者的康复需求，介绍科学的康复方式、正确的家用医疗器械的使用方法。

针对读者的养老需求，介绍医养结合的新政策、新服务、新机构。

传递准确的医学知识  
倡导健康的生活方式

