

# 家庭健康

百姓家庭的健康顾问

# Family Health

2018年02月

QK1815084

[问健康]

## 吃中药 可个性化定制剂型

[乐生活]

## 开春两道 护肝菜

[养生讲座]

## 节后降火 四步走

[心灵]

## 强迫症 青睐青少年

话题  
**医学科普**

# 假期

# 别让游戏迷乱孩子的心智



## “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  
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。

凡本刊刊载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 母亲的新年老调 / 王文莉

### 博览

- 02 / 健康博览 护理流感患儿记住6点等
- 03 / 美国癌症死亡率下降26%等
- 04 / 献不献血都要关心血液健康 / 岳寒
- 05 / 老年人每年接种流感疫苗有助于预防流感等

### 医学科普话题

- 08 / 特别策划 假期 别让游戏迷乱孩子的心智
- 09 / 网瘾的识别和诊断  
怎样让孩子避免网瘾 / 孙云晓
- 10 / 网瘾防治的关键:处理好情绪问题 / 唐登华
- 11 / 身体活动:替代游戏,一举数得
- 12 / 专家连线 冠心病患者:管住嘴才能管好“心” / 徐杰

### 养生讲座

- 14 / 饮食营养 吃顿不一样的年夜饭
- 15 / 春吃鲜豆营养多 / 卞华伟
- 16 / 药膳 3个汤方调理难缠病 / 蒋健  
手脚冰凉 区分体质调理
- 17 / 健脾养胃 推荐四神乳鸽汤 / 吴芳
- 18 / 保健有道 健康养生从呼吸开始 / 唐黎标
- 19 / 节后降火四步走 / 高三德  
3类人不宜艾灸 / 房琨
- 20 / 早春护心要“五暖” / 莫鹏
- 21 / 喘不上气可能是有“心”事 / 魏经汉



P8

## 康乐一家

- 22 / **两性话题** 学学林语堂的“丈夫经” / 江徐  
23 / 婚姻需要点“白色谎言” / 张薇薇  
24 / **妇儿保健** 有些妇科病传言不可信 / 陈春玲  
25 / 今天，我接种了四价宫颈癌疫苗 / 王英  
26 / 小胖娃减肥有对策 / 袁丽娟  
27 / 光吃不长肉可能是脾虚 / 高山

## 金色年华

- 28 / **夕阳灿烂** 正当最好年龄 / 张曼娟  
29 / 让座奖品 / 张瑞安  
30 / 不言退休的凡人 / 黄敏  
31 / **征文** 吃玉米秆 / 朱耀照  
32 / **健康长寿** 4种呼吸病很相似？有法分辨  
33 / 简单测试 识别健康隐患 / 蒋怡仁  
34 / 散步是生命的摆钟 / 杜墨楼  
35 / 百岁画家 / 唐莹莹

## 慢病康复

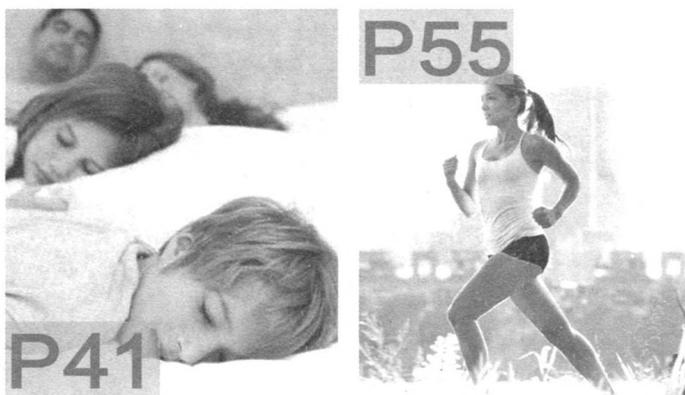
- 36 / 糖友血脂要严控 / 莫伟  
37 / 值得注意的几种低血糖现象 / 贾源隆  
38 / 中风后失语 “三心”助康复 / 吴超辉  
39 / 老年人对待血压切莫重高轻低 / 祝光礼

## 心灵

- 40 / 强迫症青睐青少年 / 冯飞  
41 / 孩子睡不够 后果实在多 / 王芳  
    胃肠不适 调节情绪 / 石卉  
42 / 赶走了第三者 支离破碎的婚姻能否修复 / 李蕊  
43 / 出轨后如何重建信任

## 问健康

- 44 / **健康讲堂** 晕厥：惊心动魄的一幕幕 / 尹兵  
45 / 警惕感冒掩护下的重病 / 张秋臻  
46 / 中耳炎，并非都是耳朵流脓 / 麦飞  
47 / 前列腺增生如何治疗 / 郑军华



- 48 / **用药提醒** 吃中药 可个性化定制剂型 / 曾惠芳  
49 / 有些情况得嚼着服药 / 张群  
    甲硝唑和甲硝唑维生素B<sub>6</sub> / 李中东  
50 / **急救自救** 当肝硬化患者“紧急呼救”时 / 刘士敬  
51 / **一病一方** 桃仁方治咳嗽痰多 / 张新响  
    每天吃核桃清血管 / 周辉  
    口臭，喝藿香佩兰汤  
52 / **健康热线** 术后胸痛怎么治等

## 乐生活

- 54 / **美容健身** 去黑头 选对“门派”很重要 / 尹志强  
55 / 这些流行运动该这样做 / 丁丽玲  
56 / **起居生活** 雾霾天护好呼吸道 / 林英翔  
57 / **健康厨房** 有些水果这样吃才对  
58 / 做菜少油有绝招 / 卢大平  
59 / 春节家宴上的清新素菜 / 梅依  
    开春两道护肝菜 / 李睿  
60 / **健康提示** 常做提肛运动好处多 / 张波  
61 / 老年人发现贫血需及时就医 / 陈琪  
    日常多锻炼 膀胱老化慢 / 董天恩  
62 / 食疗小方缓解节日病 / 代金刚  
63 / **疾控信息**

# 山东省肿瘤医院

专家名片



郭洪波

**郭洪波** 山东省肿瘤医院外科六病区副主任，副主任医师，硕士研究生导师。

**专业擅长：**

肺癌、食管癌、纵隔肿瘤切除等手术，擅长胸腔镜治疗肺癌、胸腹腔镜治疗食管癌、超声内镜引导肿物穿刺活检等微创外科技术；袖切、血管成形等治疗肺癌，三切口、扩大淋巴结清扫治疗食管癌等术式。2001年毕业于山东大学医学院获外科学博士学位，2009年在美国斯坦福大学胸外科进修，从事胸部肿瘤外科的临床和研究工作。兼任中国抗癌协会肺癌专业委员会青年委员，山东省抗癌协会胸部肿瘤分会常务委员，山东省医师协会胸腔镜分会委员，山东省肺癌协作组成员。

**门诊时间：**

山东省肿瘤医院（济兗路440号）周一



韩建军

**韩建军** 山东省肿瘤医院内一科（微创）副主任医师，硕士研究生导师。

**专业擅长：**

恶性肿瘤如肝癌、肺癌、肾癌、消化道肿瘤、妇科肿瘤的微创与介入治疗；经皮穿刺实体肿瘤射频与微波消融治疗等；胆管支架，食管支架，血管支架，气管支架。对脑转移性肿瘤介入治疗进行了深入的研究。2014~2015年赴美从事博士后工作，深入研究并学习了血管和胆管可溶性支架植入技术、B超和CT引导治疗肿瘤的微创治疗技术等。兼任世界华人医师协会肿瘤微创专委会副主委，中国抗癌协会肿瘤介入专委会肿瘤消融专家委员会副主委，中国抗癌协会肿瘤微创专委会粒子植入分会常委，山东省抗癌协会肿瘤介入青年委员会主任委员。

**门诊时间：**

山东省肿瘤医院（济兗路440号）周一下午