

家庭健康

百姓家庭的健康顾问

2019年04月

Family Health



QK1917543

[乐生活]

健步走的黄金标准

[康乐一家]

老夫妻的浪漫生活

[问健康]

人人都该学点心理急救

[心灵]

“手机控”为何睡眠不佳

管好情绪 收获康宁

话题
医学科普



官方微信
万方数据

国际刊号: ISSN 1673-0720 国内刊号: CN37-1357/K 邮发代号: 24-36 4月1日出版 总第572期 定价: 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 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
美术编辑 郑云飞
编辑 宁然 潘妍冰

广告发行部主任 郭方忠
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 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。

6 | 家庭健康

万方数据

CONTENTS 目录 2019年第4期(总第572期)



P8 管好情绪 收获康宁

- 医学科普话题**
- 09 / 长期焦虑既“伤心”又伤身 / 易嘉龙
五大原因让人焦虑 / 吴巧琪
 - 10 / 管好情绪是最好的养生 / 余淑君
 - 12 / **专家连线** 射频治疗三叉神经痛的
临床经验 / 王宇

养生讲座

- 14 / **饮食营养** 蜂蜜五问 你我都该清楚 / 王宁
- 15 / 食物多样性 营养更均衡 / 张洵
- 16 / **药膳** 如何选用薏苡仁 / 何世桢
- 17 / 改善睡眠3款食疗方 / 周洁莹 吴佳仪
- 18 / **保健有道** 咳嗽辨因 正确施治 / 王静
- 19 / 首次发现血压高是不是病 / 杨传华
- 20 / 肝脏保养牢记6个不 / 张玮

康乐一家

- 22 / **两性话题** 老夫妻的浪漫生活 / 李晓琦
- 23 / 婚姻最怕“聋哑瞎” / 周梵
- 24 / **妇儿保健** 孕产妇遭遇流感别硬扛 / 翁淑贤 韩文青
- 25 / 孕妈的肚皮美学 / 邹丽颖
促排卵不会导致卵巢早衰 / 李路
- 26 / 宝宝断奶有妙招 / 孙开元
春天给孩子补糖水 / 许尤佳
- 27 / 高质量的陪玩怎么做 / 王爽

金色年华

- 28 / 夕阳灿烂 健康老人的健康感悟
29 / 爱串门的母亲 / 陈仲伟
30 / 用心读脚步 / 彭佩
31 / 征文 春耕春种 / 宫锡进
32 / 健康长寿 心血管病专家葛均波院士的养心高招 / 郭延
33 / 退休话苦乐 / 黄俊山
34 / 健走学问多，走对了才健康 / 宁蔚夏
35 / 老了梦多很正常，精神良好就可以 / 孔令雪

慢病康复

- 36 / 慢病康复 护肾 从控制好血脂开始 / 蒋春明
37 / 慢病患者锻炼有禁忌 / 金恩泽
38 / 四个动作有助缓解慢性咽炎 / 牛国卫
39 / 如何识别特殊类型糖尿病 / 王建华

心灵

- 40 / 心灵 网络成瘾的背后 / 崔永华
41 / 孩子脾气大、执拗 或因天生高敏感 / 李英辉
42 / 焦虑、忧郁、烦躁……可能因为没睡好 / 冯蓓蕾
43 / “手机控”为何睡眠不佳 / 任晓勇

问健康

- 44 / 健康讲堂 青光眼的家庭预防与自我保健 / 申家泉
45 / 说说肩周炎的防治 / 谢珺田
46 / 发现脑白质疏松不必紧张 / 周仕钧
47 / 你会正确止鼻血吗 / 李英
48 / 用药提醒 别让助消化药帮倒忙 / 石浩强
49 / 糖友抗感染，禁用加替沙星 / 牛一民
50 / 急救自救 人人都该学点心理急救 / 西英俊
51 / 一病一方 五谷杂粮 健脾扶正 / 邓曼静
 治牙龈出血方 / 胡佑志
 治关节冷痛方
52 / 健康热线 哪些智齿需要拔等

乐生活

- 54 / 美容健身 减肥不能想当然
55 / 健步走的黄金标准 / 刘欣
56 / 健康厨房 鲜嫩芽菜香
57 / 食品过期就要扔吗 / 蔺新英
58 / 健康提示 腰肌劳损“无需治” / 姜亮
59 / 老年人房间照明有讲究 / 董晓秋
 喝水的4个特别提醒 / 李悦康
64 / 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	姜宏伟 蓬莱市人民医院院长	王金国 莒县中医医院党委书记、理事长
任勇 山东中医药大学附属医院院长	吴隆超 蓬莱市中医院院长	庄淑卿 莒县疾病预防控制中心主任
王新生 青岛大学附属医院理事长	卢洪凯 潍坊市人民医院党委书记、理事长	纪同俭 莒县卫生计生局副局长、
张福仁 山东省皮肤病性病防治研究所所长	董光 潍坊市人民医院院长	莒县妇幼保健计划生育服务中心理事长
司传平 济宁医学院附属医院党委书记	牛建一 潍坊市益都中心医院院长	衡雪源 临沂市人民医院院长
甘立军 济宁医学院附属医院理事长	袁景亮 寿光市人民医院院长	张志刚 临沂市中心医院党委书记、院长
赵景刚 滨州医学院附属医院党委书记、理事长	殷好治 昌乐县人民医院党委书记、理事长	赵启飞 兰陵县人民医院院长
刘大华 滨州医学院烟台附属医院党委书记、理事长	徐芸中 昌邑市人民医院党委书记、理事长	程吉东 德州市人民医院党委书记、理事长
苏国海 济南市中心医院院长、党委书记	王乐华 临朐县人民医院理事长	马胜军 聊城市人民医院党委副书记、副院长
盖中涛 济南市儿童医院党委书记	曹沛德 高密市中医院党委书记、理事长	王继跃 聊城市脑科医院院长
张运奎 济南市儿童医院院长	孙树印 济宁市第一人民医院党委书记、理事长	王胜 聊城市脑科医院党委书记
李肇元 济南市口腔医院院长	肖要来 济宁市第一人民医院副院长	武建胤 聊城市第四人民医院党委书记、院长
李金星 济南市第五人民医院党委书记	鲁先灵 济宁市精神病防治院党委书记	孔令廷 高唐县人民医院党委书记
秦冬梅 济南市皮肤病防治院党委书记、院长	刘计山 邹城市人民医院党委书记	冯峰 菏泽市立医院党委书记、院长
李忠华 济南市槐荫人民医院党委书记、院长	张传军 新泰市政协副主席、市人民医院院长	平雨华 成武县人民医院院长
巩曼华 济南市槐荫人民医院党委副书记	侯文金 威海市立医院党委书记、院长	郭德翔 巨野县人民医院院长
宫建泉 平阴县人民医院院长	姜猛 山东省文登整骨医院院长、党委书记	黄腾 东明县人民医院党委书记、理事长
贾绍友 青岛大学附属医院黄岛院区院长	郭光远 荣成市人民医院院长	(以上排名不分先后)
宣世英 青岛市市立医院(集团)总院长	杨淑光 日照市人民医院理事长、党委书记	市场部、理事会秘书处:
吕杰 青岛市即墨区人民医院党委书记、理事长	丁伟 日照市中医医院党委书记、理事长	潘虎 尹宗森 李文忠
贺敬义 枣庄市立第二医院院长	朱友亮 日照市卫生计生委副主任、市疾病预防	邮箱: sdwsbkssc@163.com
张仁贤 烟台市莱阳中心医院院长、党委书记	控制中心主任	
马德年 莱州市人民医院党委书记、理事长	马德鑫 莒县人民医院理事长	

家庭健康

国家期刊奖百种重点期刊

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

