

# 家庭健康

百姓家庭的健康顾问

2019年05月

# Family Health



QK1926090

[心灵]

家人失眠  
心理关怀有讲究

[养生讲座]

不明原因发热  
应考虑哪些因素

[乐生活]

看时间  
来辨腰痛

[问健康]

医美  
塑造人生

## 痛风 需要全民关注

医学科普  
话题





“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 jtkzz@163.com  
广告发行 0531-88956440  
发行邮箱 jtkfx@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

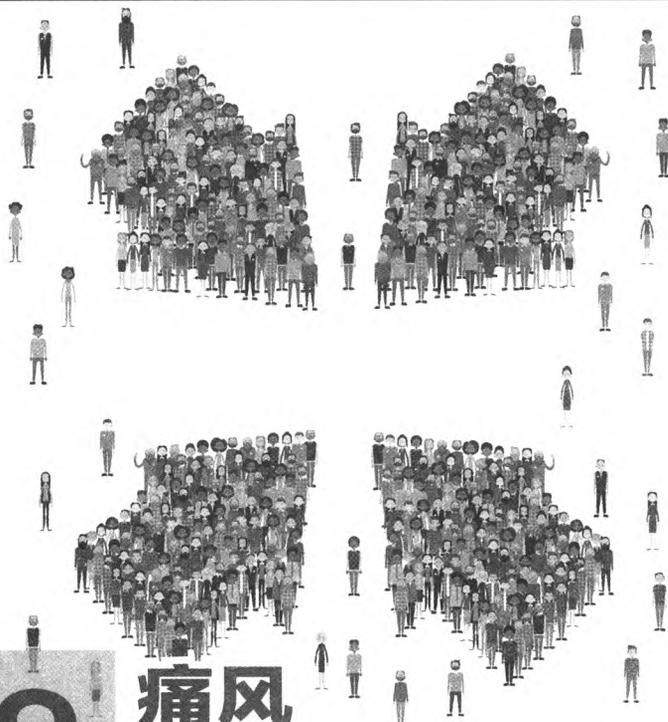
本刊反对一稿多投,作品投寄本刊3个月内未得到回复者可自行处理,本刊不退稿。作者文责自负,对于侵犯他人著作权者,本刊概不承担任何连带责任。

凡本刊刊登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5期(总第575期)



## P8 痛风 需要全民关注

- 医学科普话题**
- 09 / 关注痛风和高尿酸血症,做好一级预防 / 古洁若
  - 10 / 痛风患者,为何越来越年轻 / 李胜光  
摒除错误认知,科学治疗痛风 / 李天旺
  - 11 / 记住7点,远离痛风 / 周乔
  - 12 / **专家连线** 体外反搏技术值得大力推广 / 霍京

## 养生讲座

- 14 / **饮食营养** 吃鸡蛋增加心脏病风险吗 / 范宏博
- 15 / “四大名补”给你好气色 / 张洵 锁卓琪
- 16 / **药膳** 烹饪猪肝前最好用淡盐水泡泡 / 翁淑贤 许咏怡
- 17 / 降压茶饮和药膳 / 蒋小敏
- 18 / **保健有道** 不明原因发热应考虑哪些因素 / 张伟
- 19 / 生健康宝宝,从关注甲状腺功能做起 / 黄巾容
- 20 / 国医大师卢芳:祛湿气先除“六害” / 高继明 官春梅

## 康乐一家

- 22 / **两性话题** 别让抱怨成为一种惯性 / 艾素
- 23 / 夫妻应努力欣赏对方 / 戴登云
- 24 / **妇儿保健** 孕妈坐卧站走有讲究 / 常玲
- 25 / 好爸爸要扮演四个角色 / 卢丹丹
- 26 / 每个自律的娃都有一对能忍的家长 / 若杉
- 27 / 孩子要根据年龄选杯子 / 尹莉萍  
辅食添加的两个“3” / 韩彤妍

## 金色年华

- 28 / 夕阳灿烂 劳动不止，健康长寿 / 朱家荣  
29 / 婆婆与医生成了好朋友 / 桂志红  
30 / 太极拳让我重拾健康与活力 / 徐凤兰  
31 / 征文 口琴里的青春岁月 / 唐颖中  
32 / 健康长寿 不要把小病拖到大 / 周洁莹 游华玲  
33 / 棋类运动有益老年人健康 / 王东升  
34 / 绕口令 最简单的健脑法 / 姜卫剑  
35 / 高血压中风前兆13种 / 杨洁 杨雪松

## 慢病康复

- 36 / 慢病康复 糖尿病患者足部创伤勿用创可贴 / 王素玲  
37 / 糖尿病眼病的6个事实你了解吗 / 张美彪  
38 / 高血压患者应留意中风征兆 / 杨清武  
饮食+运动可以逆转脂肪肝 / 谢冬英  
39 / 半月板：省着点用我 / 周祖德

## 心灵

- 40 / 心灵 把负能量“转正” / 伊新  
41 / 理顺负面情绪 / 刘希  
42 / 关于失眠问题，还需要了解更多 / 何好臣  
43 / 家人失眠 心理关怀有讲究 / 何江军

## 问健康

- 44 / 健康讲堂 腰痛的常见原因及治疗方法 / 谢珺田  
45 / 医美塑造人生 / 李强  
46 / 炎性肠病：哪些情况要手术治疗 / 欧阳荣  
47 / 活检不会促使肿瘤扩散 / 蒲兴祥  
48 / 用药提醒 含激素的眼药水慎用 / 黄晶晶  
49 / 用对药 降压降尿酸一举两得 / 陈海冰  
50 / 急救自救 糖尿病患者突遇低血糖怎么办 / 王子乔  
51 / 一病一方 薏苡仁 药食两用提高免疫力 / 华成坤  
胃热口臭喝黄连茶 / 朱晓平  
52 / 健康热线 为何喝牛奶后总是腹痛等

## 乐生活

- 54 / 美容健身 使用美容小电器需谨慎 / 黄青  
55 / 上了年纪该怎么运动 / 李海聪  
56 / 健康厨房 6个问题读懂膳食纤维 / 芮莉莉  
57 / 做出美味鸡肉有诀窍 / 丁应林  
买炒锅选厚底子的 / 王桂真  
58 / 健康提示 对付过敏性鼻炎洗洗鼻 / 宋昱  
空腹体检可以喝点水 / 彭欣  
59 / 看时间来辨腰痛 / 吴立文  
配眼镜先看脸型 / 谭星平  
60 / 巧做家务不伤身 / 王居勇  
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	张晓乙	潍坊市人民医院党委书记	纪同俭	莒县卫生健康局副局长、
张福仁	山东省皮肤病性病防治研究所所长	王冰	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	武建胤	聊城市第四人民医院党委书记、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	孔令廷	高唐县人民医院党委书记
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	冯峰	菏泽市立医院党委书记、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	平雨华	成武县人民医院院长
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	邬德翔	巨野县人民医院院长
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	黄腾	东明县人民医院党委书记、理事长
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	(以上排名不分先后)	
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	市场部、理事会秘书处：	
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	潘虎 尹宗森 李文忠	
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	邮箱：sdwsbkssc@163.com	
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		
贺敬义	枣庄市立第二医院院长	朱友亮	日照市卫生健康委副主任、市疾病预防控制中心主任		
李杰	烟台市莱阳中心医院党委书记	马德鑫	莒县人民医院理事长		
马德年	莱州市人民医院党委书记、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

