

家庭健康

百姓家庭的健康顾问

2019年06月

Family Health



QK1930210

[康乐一家]

家有宝宝
怎么开空调

[养生讲座]

这个夏天
怎么吃早餐

[金色年华]

跟百岁老人
学长寿秘诀

[乐生活]

热门运动的
最佳热身法

老年高血压 更需规范化治疗

医学科著
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
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。



P8

老年高血压 更需规范化治疗

- 医学科普话题** 09 / 老年人控压需对症下药 / 乔岩
10 / 老年人降压掌握4个原则 / 孙宁玲
11 / 老年高血压防治3大误区 / 谢建军
12 / **专家连线** 椎间盘同学 你为何这么突出

养生讲座

- 14 / **饮食营养** 抗癌蔬菜,你知道它的正确吃法吗 / 张洵 金小冰
15 / 这个夏天怎么吃早餐 / 胡世云
16 / **药膳** 夏季养生 厨房“三宝”有妙用 / 翁淑贤 许咏怡
17 / 清肝泻火 试试槐花入膳 / 伍仞 黄月星
18 / **保健有道** “目”浴阳光 预防近视 / 赵桂秋 胡丽婷
20 / 难治性心绞痛需“四维同辨” / 杨传华

康乐一家

- 22 / **两性话题** 幸福躲在笨笨的角落 / 喻进
23 / 远离“婚姻失语症” / 戴笙
24 / **妇儿保健** 儿童在两餐之间吃零食最伤牙齿 / 陈聪
孕产期肛肠疾病不容忽视 / 李峨
25 / 月经第5天,日子很特别 / 项金莲
关于乳腺的3种误解 / 卢静华
26 / 游戏是高效的育儿方式
27 / 家有宝宝怎么开空调 / 邵庆亮

金色年华

- 28 / 夕阳灿烂 百岁刘奶奶的快乐养生经 / 黄淑芬
- 29 / 跟百岁老人学长寿秘诀 / 杨璞
- 30 / 九旬老人挑两桶水浇菜不费力 / 殷鑫 韩文青
- 31 / 征文 麦收 / 宫锡进
- 32 / 健康长寿 帕金森病患者怎样运动最科学 / 冯涛
- 33 / 多咀嚼 防衰老 / 宁蔚夏
四种健身方法要慎行 / 徐成文
- 34 / 老年人还是微胖点好 / 康琳

慢病康复

- 36 / 慢病康复 心衰离糖友并不遥远 / 林忆阳
- 37 / 注射胰岛素当心三个不良反应 / 吴毓敏
- 38 / 坏情绪和高血压像一对仇敌 / 何茹
- 39 / 治慢性咽炎把住三道关 / 韩淑华

心灵

- 40 / 心灵 当负面情绪来临时 / 水欣
- 41 / 世界上没有完美的原生家庭 / 代桂云
- 42 / 青春期女孩不可言说的痛 / 王睿
- 43 / 轻度抑郁不可轻视 / 宋崇升 王瑾

问健康

- 44 / 健康讲堂 视频终端综合症的预防与保健 / 孔香云
- 45 / 如何保护你的膝关节 / 王瑞楠
- 46 / 肛肠疾病检查不要怕麻烦 / 郑丽华
- 47 / 孩子睡觉爱出汗是体虚吗 / 谢静
- 48 / 用药提醒 中风急症药不可长期吃 / 牛一民
- 49 / 小儿中药煎服“四宜四不宜” / 黎世明
- 50 / 急救自救 创伤性窒息的急救 / 侯立军
- 51 / 一病一方 老人尿不畅 隔药灸脐 / 王世彪
养心安神，点揉三穴 / 程凯
- 52 / 健康热线 多年髋关节疼痛如何治疗等

乐生活

- 54 / 美容健身 整容前跟自己谈谈心 / 王大方
去油脂关键是补水 / 肖茜
- 55 / 热门运动的最佳热身法 / 解强
- 56 / 健康厨房 怎么加热食物不损营养 / 于仁文
- 57 / 我家的改良粥 / 蒋放
- 58 / 健康提示 “毒五月”里保平安 / 马万里
- 59 / 各种抽筋如何应对 / 赵艳
- 60 / 健康生活从会刷牙开始 / 王春晓
- 63 / 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	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	张立明	高唐县人民医院党委第一书记、理事长
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	郭德朔	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		
李杰	烟台市莱阳中心医院党委书记		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

