

# 家庭健康

百姓家庭的健康顾问

# Family Health

2019年09月



[养生讲座]

吃“苦”下火  
不是人人都适合

[问健康]

三叉神经痛  
真的是“天下第一痛”吗

[金色年华]

心脏不舒服，  
做什么检查最合适

[康乐一家]

如何应对  
“病一场，脾气长”

## 蔬果咋吃更健康

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  
执行副主编 王琦  
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 jtjkfx@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。



# P8

## 医学科普话题

## 蔬果咋吃更健康

- 09 / 反季蔬果吃不得? 吃得! / 王璐
- 10 / 别拿水果当饭吃 / 张健  
水果并非吃得越多越好 / 王新良
- 11 / 每天吃够一斤菜半斤果 / 杨金伟
- 12 / 专家连线 别让尿床伤了孩子的未来 / 王琦

## 养生讲座

- 14 / 饮食营养 吃火锅 菜品搭配是关键 / 谷传玲
- 16 / 药膳 腰间透风, 红花调理 / 李泽雅
- 17 / 吃“苦”下火不是人人都适合 / 吕沛宛
- 18 / 保健有道 6个“坏蛋”破坏血液循环 / 范建民
- 19 / 护好小腿防疾病 / 邹继红
- 20 / 鼻塞不通 先调肺气 / 张琼
- 21 / 人体最怕四股风 / 隋晶  
出现精神症状 警惕营养不良 / 成虹
- 22 / 患者术后需要忌口吗 / 郑廷华

## 康乐一家

- 24 / 妇儿保健 4大产兆的入院紧急指数 / 郭欣
- 26 / 长牙那些事 你知道多少 / 刘雪红
- 27 / 如何应对“病一场, 脾气长” / 李丹  
宝宝爱眨眼不一定是卖萌 / 周旋

## 问健康

- 44 / **健康讲堂** 三叉神经痛 真的是“天下第一痛”吗 / 杨聪娟  
45 / 歪脖宝宝怎么了 / 刘芙君  
46 / 尿液是肾脏健康的晴雨表 / 莫丽亚  
47 / 钙摄入太少也会诱发肾结石 / 顾晓箭  
48 / **用药提醒** 滥用中药五种表现 / 刘永生  
49 / 麝香保心丸并非所有心脏病都适用 / 郭昕  
50 / **急救自救** 重症肺栓塞的自救及急救 / 王昌明  
51 / **一病一方** 鼻子不通气，喝点姜汤  
    蜂蜜水送服咳嗽药增疗效 / 王小菊  
52 / **健康热线** 宝宝为何鼻屎多等

## 乐生活

- 54 / **美容健身** 网购的美牙仪不靠谱 / 王威  
55 / 老年人运动增肌可分“部”进行 / 曾科学  
56 / **健康厨房** 三口之家如何控盐 / 唐寒芬  
57 / 炖肉、打果蔬汁要不要去除泡沫 / 于康  
    有滋有味：香卤鹌鹑蛋  
58 / **健康提示** 助听器“没用”？可能是没调好 / 姚良忠  
59 / 头痛就医要说清怎么痛 / 李焰生  
60 / 大便常规检查能看出啥毛病 / 唐世芳  
61 / 不是所有的痣都可以随便“点” / 唐志坤  
62 / 突发性耳聋早知道 / 孟雪蕾  
64 / **疾控信息**

## 金色年华

- 28 / **夕阳灿烂** 学会赞美和幽默 / 殷鑫  
29 / 白金一代，要活得与年龄不符 / 当当  
30 / 歌坛常青树李谷一 / 彭祖  
31 / **征文** 激情岁月毕业季 / 唐颖中  
32 / **健康长寿** 心脏不舒服，做什么检查最合适 / 温胜男  
34 / 阳气不足爱生病 / 李仲文  
    中药零食不可随意吃 / 谢龙  
35 / 说一说肿瘤 / 顾晋

## 慢病康复

- 36 / 降血压+降尿酸 可以一举两得 / 陈海冰  
37 / 心衰患者要重视家庭护理 / 胡献国  
    湿疹不是因为湿 / 刘永生  
38 / 糖尿病患者为何易贫血 / 丁胜  
39 / 主食粗细搭配可预防慢病 / 马冠生

## 心灵

- 40 / 让心病不再潜伏 / 刘峤  
41 / 两个“九项”行动措施共促心理健康  
42 / 良好的夫妻关系是家庭健康的定海神针  
    / 查彩慧 欧婉杏  
43 / 离婚了，依然可以做一对好父母 / 吴翠萍

### 《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	济宁市精神防治院党委书记	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

