

家庭健康

百姓家庭的健康顾问

2020年01月

Family Health



[康乐一家]

鼓励孩子
不要只说“加油”

[养生讲座]

滋养汤
让你有“面子”

[慢病康复]

老腰痛
保守治疗还是手术治疗

[问健康]

身边的
药用植物

进补膏方 护航健康

医学科学
话题



国际标准连续出版物号: ISSN 1673-0720 国内统一连续出版物号: CN 37-1367/R 邮发代号: 24-26 1月1日出版 总第593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 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
国际标准连续出版物号 ISSN 1673-0720
国内统一连续出版物号 CN 37-1367/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。

CONTENTS

目录

2020年第1期(总第593期)

医学科普

话题



P6

进补膏方 护航健康

- 07 / 如何运用膏方进行调理和治疗 / 薛一涛
- 08 / 你适合服用膏方进补吗 / 成永明
服用膏方有诸多讲究 / 徐厚平
- 09 / 哪些孩子适合服用膏方 / 陈婉姬
- 10 / 专家连线 女性乳房疼痛 先别慌 / 王琦
- 12 / 健康科普大赛 聊聊早期肺癌筛查的那些事 / 张宏
- 13 / 胆囊的心声 / 邹志丹

养生讲座

- 14 / 饮食营养 长期吃素能降“三高”吗 / 李全民
- 15 / 养藏并补 果实当道
- 16 / 药膳 简单茶饮调理五心烦热 / 赵东鹰
滋养汤让你有“面子” / 黄平东
- 17 / 生姜、干姜、炮姜与良姜的不同应用 / 刘绍贵
- 18 / 保健有道 警惕饮酒的13个健康风险 / 孟庆义
- 20 / 口腔有异味,饮食咋调理 / 张昱
- 21 / 睡眠要“先卧心,后卧眼” / 温长路

康乐一家

- 22 / 两性话题 老爸的“不”字养生经 / 王国梁
老爸老妈的花样年华 / 陈会婷
- 23 / 婚姻中也需要爱语 / 梁永刚
- 24 / 妇儿保健 备孕需排查子宫肌瘤 / 任利军
- 25 / 更年期尿道感染 试试雌激素局部治疗 / 任慕兰

- 26 / 鼓励孩子不要只说“加油” / 陈冬翠
27 / 宝宝总在黄昏哭吵可能是肠绞痛 / 李晓强

金色年华

- 28 / 夕阳灿烂 好的婚姻里，夫妻都在争当“坏人”
/ 牛油果
29 / 学雷锋 乐晚年 / 邓为民
我和我的“二子”先生 / 温凌毅
30 / 日本老人三餐送上门 / 佟雨航
31 / 征文 10元钱进京串联想见毛主席 / 陈燕炳
32 / 健康长寿 化疗无效还是有效？ / 韩俊庆
34 / 保护颈腰椎，我有好法子 / 罗华送
冬天吃点烤红薯 / 黄煌
无症状脂肪肝要治疗吗
35 / 易发生猝死的10个“魔鬼时刻” / 刘健

慢病康复

- 36 / 老腰痛 保守治疗还是手术治疗 / 唐元章
38 / 高血压患者：3种情况要看医生 / 王继光
39 / 糖友足部4种异常赶紧查血糖 / 翁婧婧

心灵

- 40 / 陪伴孩子，这些是关键点 / 吕建宝
41 / 孩子抑郁了，家长怎么办 / 姜思思
42 / 焦虑的5大来源 / 任民

- 43 / 治失眠，先消除认识误区 / 孙伟

问健康

- 44 / 健康讲堂 身边的药用植物 / 赵雪梅
45 / 冠心病的康复和二级预防 / 李晓楠
46 / “腰突”还是“腰损” 3招帮你辨清楚 / 张良
47 / 为什么有人会经常流泪 / 李彬
48 / 用药提醒 安全用药，能少用则少用 / 黄旭君
49 / 9类常用药老年人需减量使用 / 阳国平
50 / 急救自救 过节遇急症 学会先自救 / 尹燕东
51 / 一病一方 艾叶泡脚消黑眼圈 / 杨润
吃醋泡姜护脾养胃 / 朱庆军
砂仁鲫鱼汤改善食欲 / 房琨
52 / 健康热线 炎症性肠病可治愈吗等

乐生活

- 54 / 健康厨房 防寒保暖不妨从吃入手 / 展玉清等
55 / 吃火锅不宜涮太久 / 范志红
56 / 健康提示 十大守则，助力糖友平安过冬 / 王建华
57 / 脚后跟疼痛咋办 / 庞海波
58 / 心梗患者与家属做好4个约定 / 周滔
59 / 假牙呵护分3步 / 李靖桓
60 / 疾控信息
61 / 名医谈保健 揭秘骨质疏松症 / 王华
62 / 书香三八征文 从开始到现在 / 梁哲
63 / 握在手心里的幸福 / 杨可欣

《家庭健康》理事会（部分名单）

任 勇	山东中医药大学附属医院院长	姜宏伟	蓬莱市人民医院院长	马德鑫	莒县人民医院理事长
王新生	青岛大学附属医院理事长	吴隆超	蓬莱市中医院院长	王金国	莒县中医医院党委书记、理事长
张福仁	山东省皮肤病性病防治研究所所长	张晓乙	潍坊市人民医院党委书记	庄淑卿	莒县疾病预防控制中心主任
司传平	济宁医学院附属医院党委书记	王 冰	潍坊市人民医院院长	纪同俭	莒县卫生健康局副局长、
甘立军	济宁医学院附属医院理事长	牛建一	潍坊市益都中心医院院长	莒县妇幼保健计划生育服务中心理事长	
赵景刚	滨州医学院附属医院党委书记、理事长	袁景亮	寿光市人民医院院长	衡雪源	临沂市人民医院院长
刘大华	滨州医学院烟台附属医院党委书记、理事长	殷好治	昌乐县人民医院党委书记、理事长	张志刚	临沂市中心医院党委书记、院长
盖中海	济南市中心医院院长、党委书记	徐芸中	昌邑市人民医院党委书记、理事长	赵启飞	兰陵县人民医院院长
盖中涛	济南市儿童医院党委书记	王乐华	临朐县人民医院理事长	程吉东	德州市人民医院党委书记、理事长
张运奎	济南市儿童医院院长	曹沛德	高密市中医院党委书记、理事长	马胜军	聊城市人民医院党委副书记、副院长
李肇元	济南市口腔医院院长	孙树印	济宁市第一人民医院党委书记、理事长	武建胤	聊城市第四人民医院党委书记、院长
李金星	济南市第五人民医院党委书记	肖要来	济宁市第一人民医院副院长	张立明	高唐县人民医院党委第一书记、理事长
秦冬梅	济南市皮肤病防治院党委书记、院长	鲁先灵	济宁市精神病防治院党委书记	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	刘计山	邹城市人民医院党委书记	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	张传军	新泰市政协副主席、市人民医院院长	郭德翔	巨野县人民医院院长
宫建泉	平阴县人民医院院长	侯文金	威海市立医院党委书记、院长	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	姜 猛	山东省文登整骨医院院长、党委书记	(以上排名不分先后)	
宣世英	青岛市市立医院（集团）总院长	郭光远	荣成市人民医院院长	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	杨淑光	日照市人民医院理事长、党委书记	潘 虎 尹宗森 李文忠	
贺敬义	枣庄市立第二医院院长	丁 伟	日照市中医医院党委书记、理事长	邮箱：sdwsbksscb@163.com	
李 杰	烟台市莱阳中心医院党委书记	朱友亮	日照市卫生健康委副主任、市疾病预防		
马德年	莱州市人民医院党委书记、理事长		控制中心主任		

新时代 “心征程”



山东省立医院心内科奠基人王培仁教授

山东省立医院心血管内科成立于1958年。自成立之初，一直是山东省心血管疾病的诊疗、科研及教学中心，在省内心血管内科界稳居领先和龙头地位，在全省心血管病专业的发展和学科建设方面发挥着带头和指导的作用。

匠人精神，薪火相传，学科建设露峥嵘

栉风沐雨一甲子，一代又一代的省医心内人兢兢业业、砥砺前行，为人民群众的心血管健康保驾护航，贡献着光和热，涌现了王培仁、邵建华、朱兴雷、崔连群等一批国内知名的心血管病专家。

山东省立医院心内科是山东省临床重点专科，病床117张，冠心病监护床位12张。现有医师43人，其中主任医师15人，副主任医师14人，主治医师11人，住院医师3人；拥有博士学位者38人，硕士学位者3人。全年门诊量30万余人次，年手术量超5000台次，年出院患者6000余人次，在省内稳居领先地位。心内科下设冠心病、心律失常、结构性心脏病、高血压、心力衰竭、心脏康复和冠心病监护病房7个亚专科，并设有心电图室、动态心电图室、心功能室3个特检科室。



山东省立医院心内科全体医师合影

教研相长，勇于探索，缔造奇迹再创辉煌

心内科是国务院学位委员会最早公布的硕士点（1977年）和博士点（1993年），承担山东大学教学任务。培养的学生已成为全省各级医院的心内科骨干。2006年心内科被列为山东省重点扶持的临床专科，获得省学科发展专项基金资助。

心内科是首批国家卫健委认证的冠心病、心律失常和先心病诊疗培训基地。在2010年及2012年分别被中国医师协会指定为全国临床技能培训基地及专科医师培训基地，印证了心内科的雄厚实力和龙头地位。



科研工作方面，心内科近年来承担了国家和省级多项科研课题，并参与了2项“九五攻关”课题的研究。荣获山东省科技进步奖、山东省科技创新奖等10余项奖项。有泰山学者和青年泰山学者各1人。学科在心肌病的发病和预防领域的研究在国际上已经有相当影响力，在2008年和2018年获得两次省科技进步二等奖。在国内外期刊发表论文200余篇，其中SCI收录50余篇，主编出版专著20余部。

心内科已经连续主办15届国际黄河心血管病会议、4届沪鲁心血管专家论坛，2019年6月牵头成立山东省心衰中心联盟、山东省心衰大数据科技创新联盟，在国内外心血管病学界具有重要影响。2019年7月，心内科牵头成立山东省康复医学会心脏康复分会，苑海涛教授担任主任委员。目前，心内科是省医学会心电生理与起搏专业委员会主任委员、省医学会介入心脏病专业委员会候任主任委员、省医学会心血管病分会副主任委员、省医师协会高血压专业委员会主任委员、省康复医学会心脏康复分会主任委员、省心衰中心联盟主任委员单位。



葛均波院士工作站揭牌仪式
万方数据

另外，心内科在心脏重症、肺动脉高压、难治性高血压的诊疗方面具有独特优势。2018年11月，在医院的大力支持下，在苑海涛教授的积极协调下，葛均波院士工作站进驻山东省立医院，拉开了心内科新阶段学科建设的帷幕，也就此成为山东省立医院心血管病学科快速前进与发展的推进器、高端人才的孵化器。

学科带头人



苑海涛，博士，主任医师，博士研究生导师，山东省立医院心内科主任，纽约大学医学院高级访问学者。中国医师协会心血管内科医师分会常委，中华医学会临床流行病学和循证医学分会全国委员，中华医学会心血管病学分会介入心脏病学组委员，中国医学装备协会心血管装备技术专业委员会常务委员，山东省医学会介入心血管病分会候任主任委员，山东省医学会心血管病学分会副主任委员，山东省康复医学会心脏康复分会主任委员。山东省心衰中心联盟主任委员。

临床工作以冠心病介入诊治为重点，对急性心肌梗死、心力衰竭、高血压急症、主动脉夹层等心内科危急重症的诊治具有丰富的临床经验。主持国家自然科学基金、省自然科学基金、省科技攻关等多项科研项目，获得省科技进步二等奖一次，在SCI收录杂志及国家级刊物发表文章20余篇。