

家庭健康

百姓家庭的健康顾问

2020年02月

Family Health



[乐生活]

居家消毒 有3个重点

[养生讲座]

冠心病患者 合理膳食很重要

[康乐一家]

白天不咳晚上咳 是咋回事

[问健康]

老年人应掌握的 自救方法

来一堂疫病防护课

医学科著
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

2月1日出版

总第595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 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。

凡本刊刊登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2期 (总第595期)

医学科普

话题



P6 来一堂疫病防护课

- 07 / 科学战“疫” 每个年龄段都有自己的防护重点
- 08 / 钟南山院士给普通人的5条防护建议
- 10 / 专家连线 流感可防可控 未病先防最关键 / 徐杰
- 12 / 健康科普大赛 牙齿瓷贴面是个啥 / 宫琪
- 13 / 枕头与颈椎病息息相关 / 王晓萌

养生讲座

- 14 / 饮食营养 蛋白粉的营养价值到底怎样 / 董能慧
- 15 / 我是大枣，请听我说 / 田雨
- 16 / 药膳 进补驱寒 食疗为先
- 17 / 冬春交季 饮食要“粥道”
- 18 / 保健有道 补钙还需补维生素K₂ / 李树壮
- 19 / 老年人自我调理可改善功能性便秘 / 张孟喜
- 20 / 冠心病患者合理膳食很重要 / 王鲁雁
- 21 / 给老人拥抱胜过药物治疗 / 余毅震
闪腰后可能出现三种情况 / 陈克冰

康乐一家

- 22 / 两性话题 比较伴侣伤人伤己 / 宁蒙
- 23 / 婚姻好不好，看看孩子就知道 / 张彤
- 24 / 妇儿保健 我凭本事怀孕，为啥会胚胎停育 / 许超
- 25 / 排除宫外孕这颗“炸弹” / 朱静
- 26 / 孩子运动后生病，也许是运动方法不恰当 / 陈英

27 / 白天不咳晚上咳是咋回事 / 李栋方
宝宝静脉留置针的日常护理 / 刘海霞

金色年华

28 / 夕阳灿烂 尝试做个“中不溜”的父母 / 王宇
29 / 婆婆的“无龄感”生活 / 芳芳
母亲的“宠物鸡” / 刘希
30 / 和你一起慢慢变老 / 陶诗秀
31 / 征文 当机立断买块男款手表 / 朱德珍
32 / 健康长寿 容易复发的肾结石 / 高兴华
34 / 顿顿吃肉为何就是胖不了 / 李仲文
35 / 人是矛盾复合体，养生要讲辩证法

慢病康复

36 / 患了膝关节炎，还能不能快乐行走 / 郑秋坚 邓展涛
38 / 颈椎不好可能会牵连心脏 / 刘广辉
39 / 饥一顿、饱一顿导致脂肪肝 / 韩英

心灵

40 / 多动症的共患病对孩子有什么影响 / 柯晓燕
42 / 教会孩子不以生命来要挟 / 高溱侦
43 / 抑郁或悲伤时 这里有40种做法 / 魏如

问健康

44 / 健康讲堂 中医药这样应对疲劳 / 彭敏

45 / 神秘的心理医生 / 赵国庆
46 / 激素为何会让人长胖 / 石浩强
47 / 吃海参治痛风？不可能！ / 陈莉惠 陈海冰
48 / 用药提醒 药名差一字，药效大不同 / 徐烽
49 / 心绞痛高发，用硝酸甘油需谨慎 / 徐浩
50 / 急救自救 老年人应掌握的自救方法 / 谢啸平
51 / 一病一方 适当吃“苦”把肾补 / 成杰辉
尿频用麦冬泡茶饮 / 李艳鸣
食用菊花可调理多种不适 / 洪蕾
52 / 健康热线 服中药忌口 忌的是什么呢

乐生活

54 / 健康厨房 缓解疲劳 吃点强身药膳 / 李德志
55 / 初春 巧选蔬菜助阳气生发 / 杨力 陈霞飞 刘莉
洋葱是食物里的“心脏支架” / 刘明
56 / 剩米饭有五变 / 张晓燕
冻肉别超过三个月 / 廖伟
57 / 健康提示 运动的隐匿杀手——慢性损伤 / 吴严冰
58 / 春季养生关键词：春捂、养肝、多运动 / 林恒华 梁瑜
59 / 有些小动作很伤身
60 / 疾控信息
61 / 名医谈保健 降尿酸，谨记“三多四少” / 姜晓宇
62 / 起居生活 体温这样测才准确 / 王军宇
63 / 居家消毒有3个重点 / 吴安华

《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
苏国海 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 聊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	郭德朔 巨野县人民医院院长
官建泉 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: sdwsbkssc@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	

事不避难，义不逃责
战胜疫情，有我一份

公益宣传 我在行动