

主管 国家中医药管理局
主办 中华中医药学会
地址 北京市朝阳区樱花园东街甲4号
承办 北京中医药大学
协办 以岭药业股份有限公司
编辑 《中华养生保健》编辑部
出版 《中华养生保健》杂志社
地址 北京市北三环东路11号
邮政编码 100029
本刊于1983年创刊
社长 龙致贤
名誉社长 郭双庚
总编 高思华
副社长 刘红晨(兼编辑部主任)
主编 王雷
副主编 傅立勤
编辑 赵继才 张宝盈 胡志华
电话 (010) 64286904 64286905
传真 (010) 64220034
广告代理 《中华养生保健》杂志社广告部
设计制作 李婷
印刷 北京隆昌伟业印刷有限公司
国内总发行 北京报刊发行局
邮订代号 80-266
定价 5.00元
国内统一刊号 CN11-4536/R
国际标准刊号 ISSN 1009-8011
广告经营许可证 京朝工商广字第8100号(1-1)
国外总发行 中国国际图书贸易总公司
国外代号 M702

★ 本刊要约 ★

欢迎广大读者踊跃投稿,本刊对所有采用文章有权编辑及删改,文章作者应保证作品不侵犯他人权利,本刊不承担任何因作者而引起的法律纠纷及连带责任。

稿件一经本刊使用后,即视为作者同意本刊集成合刊、精选本等形式出版发行,同时不限于电子版使用权、信息网络传播权、无线增值业务权等使用方式;并且本刊有权授权合作伙伴再次使用。

本刊将稿费增至55元/千字,其中包含了上述使用费用,作者如不同意稿件以上述形式再次出版,请在来稿中说明。

E-mail: globalfashion@163.com
chinaecine@yahoo.com.cn

网址: <http://www.cnysbj.com>

内文图片提供: 达志影像

万方数据

中华养生保健 目次

2011年第12期(总第261期) 2011年12月1日出版



卷首语

1 珍爱生命,健康长寿 / 赵继才

本刊关注

- 4 呼吸道病毒知多少 / 子墨
- 6 甲流病毒每年都不同 / 窦颖
- 7 不让感冒遗留后遗症 / 东方慧
- 8 中药治疗感冒流感更具优势 / 莹岚
- 9 从科学研究看中药的广谱抗病毒作用 / 以萱
- 10 循证医学帮我们选择治疗流感药物 / 韩江雪
- 12 治感冒切不可依赖抗生素 / 艾莱
- 13 感冒与流感有区别 / 睿枫
- 14 讲求卫生,让孩子远离手足口病 / 冀云

专家论坛

- 16 冬日补肾,先分阴阳 / 王国玮
- 17 老人骨折也会要了命 / 查振刚

大医堂健康讲堂

- 18 小艾灸大健康 / 刘全军

百病百家疗法

- 20 防治骨质疏松常见误区 / 陈德才
- 21 文身也能传染麻风病 / 田秀君 刘健
- 21 素食者谨防植物性日光性皮炎 / 钱悦

用药宝典

- 22 “心慌慌”时莫要慌 / 麦 晔
23 嗓子不适勿乱用药 / 苏喜琳
24 退烧药致血癌可信吗 / 宫 珏

健康家园

- 25 护膝从二十岁开始 / 夏荣刚
26 四个“小”改变可降低心衰风险 / 凌 霄
27 坏毛病带来骨骼亚健康 / 张俊杰
28 我要一颗永远健康年轻的心 / 颜 翎
29 有种糖，糖尿病人也能吃 / 郭 伽
30 中年女性要防太田痣 / 吴品茹 陈向东
30 健康长寿从培养好习惯开始 / 卓 然

癌症防线

- 32 让肺癌患者生活得更更有质量 / 宁 远

性保健之窗

- 33 夫妻性生活离不开三宝 / 史 海
34 男人也有“床上恐惧症” / 姜 林

家有儿女

- 36 孩子患有高端自闭症怎么办 / 涂端玉
37 涂改液儿童需慎用 / 彭永强
38 孩子该喝什么样的奶? / 刘海燕
40 小孩百日咳药膳食疗方 / 王延群
42 8招赶走孕期便秘 / 潘 宇
43 宝贝尿床怎么办 / 胡维勤
45 产后妈妈怎么补 / 王 彤

心语坊

- 47 夫妻间心理沟通的阻碍是什么 / 邹 雨

养生逍遥游

- 49 习功求寿图大业的曹操 / 宋书功

我爱中医

- 52 冬季养生重在养肾精 / 董 文
53 大雪补得好，一年不受寒 / 田栓磊
54 到底什么是阴虚? / 罗大伦
56 麻黄牛肉葱姜汤，帮你躲过冬季感冒 / 王凤岐

瑜伽与太极

- 58 中老年健身瑜伽（六） / 安在峰
60 保持骨健康 饮食运动加阳光 / 田 伟
61 站立减肥法消除大肚腩 / 伍新华

万方数据

品鉴收藏

我社还存有少量《中华养生保健》杂志合订本，由于许多读者因各种原因没有订到，特给您最低优惠。

2004年优惠价78.00元/本。

2006年优惠价78.00元/本。

2007年每本定价98.00元。

2008年每本定价98.00元。

2009年每本定价98.00元。

2010年每本定价98.00元。

以上刊物均免邮费，数量不多请您抓紧时机，款到寄出，先品为快。

- 62 叩天钟：健齿固齿的神方 / 大医堂
63 糖尿病治疗的6字诀功法 / 詹志良

美容与减肥

- 64 番茄给力瘦身美容 / 高峰
66 护唇18招对付唇干裂 / 王荣华
67 胶原蛋白美容 美丽的谎言 / 唐大寒
68 经期养血，烦恼去无踪 / 吴大真
69 各种色斑不全是与生俱来 / 郑博文

营养食疗

- 70 立冬，美食来补 / 王 雷

每月提醒

- 72 新“糖友”需保护胰岛残存功能 / 梓 嘉

健康大视野

- 74 健康文摘

保健星空

- 15 感冒与香菜 / 房田亮
46 干眼症的保健与预防 / 林 学
48 口腔溃疡吃点什么好 / 李 晓

■ 本期责编：赵继才

■ 封面人物：汤 唯 / 达志影像 提供

■ 广告目次

封底：征订宣传