

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  
办办 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 张宝盈 赵继才 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结成合刊、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

chinaedcine@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4期(总第253期) 2011年4月1日出版



## 卷首语

1 做孩子的家庭保健师 / 胡志华

## 本刊关注

4 老祖宗传下的育儿宝典 / 王晋

6 推开孩子的胃口 / 郑建军

10 推拿治好“夜啼郎” / 贺磊

12 益智保健推拿法 / 张淑贤

15 用推拿助孩子长高 / 梁晓阳

18 在家也能治感冒 / 师晓乐

20 治疗小儿秋季腹泻的妙方 / 孙春娟

21 推拿赶走假性近视 / 岑丽婷

22 小胖墩儿的推拿法 / 黄燕春

## 专家论坛

24 少儿推拿 简便显效 / 孙德仁

## 养生讲堂

26 名医董奉的养生智慧(一) / 冯模健

## 百病百家疗法

28 初夏时节小心津液不足 / 罗大伦

29 肝阳上亢型高血压与龙胆泻肝汤 / 梁兆松

29 过敏性鼻炎的简易治疗 / 肖梅华

30 异常闭经 调心养肝 / 李贵满

## 养生气功

31 20种经典保健功法集锦(四)

/ 北京中医药大学医学气功研究所

## 用药宝典

- 33 家庭莫用氯氮平 / 赵向辉
- 34 腹泻常发生,用药各不同 / 赵一凡
- 34 滴眼液不要换着点 / 徐建江
- 35 “春困”不可掉以轻心 / 窦颖
- 36 股市里发生的心脏病 / 张林

## 健康家园

- 37 艾灸的注意事项 / 单桂敏
- 38 每天要饮8杯水吗 / 赵红军
- 39 化解抑郁,三焦通畅是根本 / 刘良海
- 40 用刮痧改变结石形成的环境 / 王敬
- 41 戒指平时最好戴一戴摘一摘 / 林琳
- 42 中年后多做仰卧起坐“加固”脊椎 / 闵熙敬
- 42 盗汗不可乱进补 / 李兴广
- 43 预防男性秃顶有七个方法 / 杨孝文

## 癌症防线

- 44 癌症:骨转移认识误区多 / 王佚

## 性保健之窗

- 45 不同年龄阶段的“性爱处方” / 李宏军

## 家有儿女

- 47 现在的孩子为何抗病力差 / 张学
- 48 望色知健康,为孩子送一份平安保险 / 王凤岐
- 49 按摩可治小儿脾胃不和 / 朱马亮

## 心语坊

- 50 老公,你为何动不动就暴怒 / 章月娥

## 养生逍遥游

- 51 书法养生之林涌碧泉 / 王炳尧
- 52 养生经验杂谈 / 李俊德
- 54 按摩百会穴涌泉穴可缓解颈椎病 / 梁琨瑜

## 我爱中医

- 55 如何正确服用产后生化汤 / 钮雪松
- 56 金银花:清热解毒的名品 / 吴大真
- 58 望鼻也能辨病 / 王维恒
- 59 捏揉手指可从疼痛预测疾病 / 胡亮

## 瑜伽与太极

- 60 太极拳的功力观(下) / 蓝晟

## 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。

## 美容与减肥

- 62 补血美颜的中药王 / 王长松
- 64 最美新娘 中医美容秘方 / 胡树
- 67 低度运动才能高度减肥 / 陈露
- 68 减肥不妨试试“猫式”减肥法 / 辛玲

## 营养食疗

- 70 耳鸣辨证食药膳 / 胡海

## 每月提醒

- 72 春季,心律失常患者谨防心脏骤停 / 颜翎

## 编读往来

- 73 看指甲测健康

## 健康大视野

- 74 健康文摘

## 保健星空

- 27 单纯收缩压高怎样用药 / 甄宇治 刘坤申
- 53 每天后仰可放松脊椎 / 郭静超
- 63 治疗脸色发黄的偏方 / 陈磊
- 69 单纯性脂肪肝不需服药 / 许玲

## ■ 广告目次

封底:莲花清瘟胶囊

■ 本期责编:胡志华

■ 封面人物:张静初 / 高波摄影工作室提供

■ 封底:征订宣传