

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 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

chinaedicine@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5期(总第254期) 2011年5月1日出版



卷首语

1 爱她,就要让她健康 / 赵继才

本刊关注

- 4 母亲节,关注女性健康 / 东方慧
- 5 人到中年,女性更应警惕糖尿病 / 以董
- 7 肾虚威胁女性健康 / 韩江雪
- 8 肥胖——威胁女性心脑血管健康的信号 / 文远
- 10 调脂是“胖妞”保护心脑血管的关键 / 张林
- 11 怎样才能甩掉身上的赘肉 / 子布
- 14 心律失常为啥“青睐”女性? / 王子墨
- 15 原来是“心”在痛 / 窦颖
- 17 女性更易罹患心衰 / 冀云
- 18 关注女性脑卒中 / 颜翎
- 20 女性心梗比男性更复杂 / 艾莱

专家论坛

22 辨清体质用中医调养更年期 / 任飞

大医堂健康讲堂

- 24 黑豆浮麦汤,治疗阴虚盗汗的保健良方 / 张来生
- 26 名医董奉的养生智慧(二) / 冯模健

百病百家疗法

- 28 后背撞墙,保健肝脏 / 孙立彬
- 30 传统中医治疗脂肪肝 / 西丁
- 32 “排便”小良方 / 王彤

养生气功

33 解读传承经典《易筋经》 / 严石卿

用药宝典

- 35 调理心脏“偷停”的炙甘草汤 / 罗大中
36 多用良药——伤湿止痛膏 / 王荣华
37 吃胃药踩准三个时间点 / 陈芸

国医养生堂健康家园

- 38 鼻炎治疗不可“一招鲜” / 张旭东
39 老人如何防跌倒 / 徐杰
40 人体6大保健区 怎么按摩都健康 / 张继增
41 孙思邈治疗多汗体臭妙方 / 李剑颖
42 五更泻怎么办 / 王维恒
43 赢得时间就是保卫心脑血管 / 赵红军

癌症防线

- 44 化疗期间如何吃 / 李忠

性保健之窗

- 46 用好五感，让性爱更加完美 / 徐李燕

医药新知

- 48 攻克疑难病 仰仗干细胞 / 谈顺林兰

家有儿女

- 49 16岁以下女孩生殖系统疾病应看什么科
/ 张丽雅
50 有奶便是娘，让您的孩子感受有娘的温暖
/ 王凤岐
52 艾条灸肺俞，宣肺理气，小儿肺炎去无踪
/ 灸道堂

心语坊

- 54 重要的是让心富庶起来 / 章睿齐

养生逍遥游

- 56 初夏，请进行耐热锻炼 / 霍雨佳
57 坏情绪给胃肠让道 / 李增烈
58 日常养肺六法 / 王长松
59 书法养生之心静芳宫 / 王炳尧

我爱中医

- 60 肾应冬天，保持睾丸适度低温，可降低不育风险
/ 胡维勤
62 名贵中药的“平民替身” / 田栓磊

瑜伽与太极

- 63 人生无处不太极 / 刘全军

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。

- 64 悟空·如意·金箍棒(上) / 蓝晟
66 是谁让你得了瑜伽病? / 景博滢

美容与减肥

- 67 健脾益气不贫血，红润气色女人花 / 钱小米

营养食疗

- 69 初夏汤品宜清淡 / 余自强
70 中老年前列腺疾病食疗法 / 朱本浩

每月提醒

- 72 输液快慢 自己说了不算 / 官珏
73 初夏时节需预防的常见病 / 朱乐夫

健康大视野

- 74 健康文摘

保健星空

- 31 别让季节性鼻炎成为你的困扰 / 宋扬
47 女人补肾的简单方法 / 曾语
53 糖友如何进行正确的运动 / 陈锋
55 脱发与性爱有关吗? / 肖月

■ 广告目录

封底：连花清瘟胶囊

■ 本期责编：赵继才

■ 封面人物：希亚 / 高波摄影工作室提供

■ 封底：征订宣传