

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7期(总第256期) 2011年7月1日出版

卷首语

1 夏有凉风好养生 / 胡志华

本刊关注

- 4 夏的韵味 / 毛进军
- 5 心劳与养心 / 梁兆松
- 6 夏吃姜,身体强 / 肖梅华
- 7 夏季感冒≠风热感冒 / 黄健平
- 8 中暑该怎么处理 / 王长松
- 9 夏天艾灸好不好? / 单桂敏
- 10 肝病患者如何度夏 / 朱乐夫
- 11 过量出汗可能是气虚 / 田栓磊
- 12 揪出夏季皮肤病的罪魁祸首——螨虫 / 王炎
- 13 暑热天少不了藿香正气散 / 罗大伦

专家论坛

15 三伏天的中医养生之道 / 谷万里

大医堂健康讲堂

17 平心去火防暑湿 / 王雷

百病百家疗法

- 19 不可小看“空气疗法” / 霍雨佳
- 20 调理失眠:人应该白天精神,晚上困倦 / 赵之心
- 21 老年人腿抽筋并非都缺钙 / 王建伟
- 22 睡前按一按,告别大肚臃 / 何萍
- 23 胆管结石 可从口腔治疗 / 樊艳华

养生气功

24 长寿功法之站功(一) / 范海生

用药宝典

- 26 操心耗血就用天王补心丸 / 赵广兰
- 27 酒精性肝病别乱用药 / 蔡皓东
- 28 孩子服中草药 并非很安全 / 晓楠
- 28 狐臭净可以根治狐臭吗 / 蒋肖男

国医养生堂健康家园

- 29 三大系统问题威胁白领心脑血管健康 / 张林
30 心衰患者巧度夏 / 窦颖
32 你的血压为什么降不下来? / 赵红军
33 中医对失眠的调理 (下) / 何银洲
34 小动作,大麻烦,小心压垮脊椎的四根“稻草” / 谢庆良
36 胆囊切除后为何长期腹泻 / 刘立红
37 长期拄拐警惕上肢缺血坏死 / 柳辉艳
37 长期脸痛小心肿瘤 / 何丹丹

癌症防线

- 38 脐疗——自我改变“癌状态”的方法 / 李忠

性保健之窗

- 40 “雄风不再”或因腰椎病变 / 刘坤
41 做好小细节预防性功能障碍 / 林子婷

医药新知

- 42 警惕:癌症也会“夫唱妇随” / 赵成会

家有儿女

- 43 什么是小儿“夹腿综合征”? / 钮雪松
44 夏季小伤痛该如何用药 / 王春生 刘海燕
45 幼儿误吸异物别喝水 / 苏立众
46 病因能去及早去——宝宝皮肤过敏的治疗 / 孙立彬
48 精血不足,怀孕呕吐,葡萄汁儿显神威 / 胡维勤

心语坊

- 50 文静淑女开车遇堵就上火发泼 / 章睿齐

养生逍遥游

- 52 子时大睡,午时小憩,午睡也有大讲究 / 王彤
54 护好心,谨防夏季“情绪中暑” / 王凤岐

我爱中医

- 56 百年中医如何治口腔溃疡 / 潘苏白
57 炮姜和姜炭能通用吗? / 王广学
58 指压涌泉穴,降糖太神奇 / 詹志良
60 一个铁杆中医的学徒生涯(上) / 彭坚

瑜伽与太极

- 62 练瑜伽不能增高 / 叶哲伟
64 太极拳四大功用 / 蓝晟
66 中老年健身瑜伽(二) / 安在峰

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间,款到寄出,先品为快。

美容与减肥

- 68 消暑养颜的夏日凉茶——金银花露水 / 吴真
69 养好脾脏,天生红唇 / 王敬
70 百合花红枣粥,让女人睡得香 / 吴大真
71 中医辩证四种类型的瘦身方法 / 谭雨

营养食疗

- 72 不同的蔬菜 适合不同的烹调方法 / 张琦

每月提醒

- 73 夏季头晕,警惕脑供血不足 / 东方慧

健康大视野

- 74 健康文摘

保健星空

- 47 咳嗽久治不愈小心变异性哮喘 / 程齐俭
55 防动脉硬化多吃5类食物 / 陈楠
59 勤练脸部瑜伽动作变瘦脸美人 / 林语
61 三伏贴十年实践经验谈 / 谭湘伟
63 女人腰痛怎么办 / 冯林

■ 本期责编:胡志华

■ 封面人物:周娜 / 高波摄影工作室 提供

■ 广告目次

封底:莲花清瘟胶囊