

中华中医药学会系列期刊

ISSN 1009-8011
CN11-4536/R

中华养生保健



中华中医药学会主办
月刊5月1日出版

2012.5

本刊关注

干预心衰
从危险因素开始

冷静按摩
剔除高血压

初夏养生
要注意清心火

健康美食
话米酒

ISSN 1009-8011



9 771009 801011

健康生活远离心血管疾病

不痛的心梗更危险 & 猝死让人措手不及的伤痛

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
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
chinaedicine@yahoo.com.cn

网址: http://www.cnysbj.com
内文图片提供: 达志影像

中华养生保健 目次

2012年第5期(总第266期) 2012年5月1日出版



卷首语

1 每天一小时保护心血管 / 林子寒

本刊关注

- 4 认识心血管事件链 / 窦颖
- 5 健康生活,远离心血管疾病 / 睿枫
- 7 内皮损伤,心血管发病的第一环节 / 宁远
- 8 让人“心痛”的冠心病 / 东方慧
- 10 斑块——藏在血管中的“杀手” / 颜翎
- 11 阻断心血管事件链,不让心“乱”跳 / 张林
- 12 “不痛”的心梗更危险 / 子墨
- 14 干预心衰,从危险因素开始 / 冀云
- 16 猝死,让人措手不及的伤痛 / 凌霄
- 18 通络药物可多环节阻断心血管事件链 / 以轩

专家论坛

20 全面卡断心血管病发生的链条 / 贾振华

大医堂健康讲堂

22 小满养生,祛湿是第一要务 / 孙立彬

百病百家疗法

25 冷静按摩,剔除高血压 / 赵之心

用药宝典

27 有些药物嚼碎后效果更佳 / 蒋肖男

28 在家输液要慎重 / 杨凯艳

国医养生堂健康家园

29 生活需要讲究 健康需要芳香 / 唐略

30 耳是肾气根, 越摸越长寿 / 詹志良

32 劳宫寻天柱, 解乏又明目 / 尹燕武

性保健之窗

33 “性”念不灭, “性”福常在 / 依瑶

家有儿女

36 保护儿童听力, 从不滥用抗生素开始 / 刘海燕

37 夸孩子“聪明”为何会适得其反? / 卓远

38 治疗小儿多动症安心养神是关键 / 王彤

40 亥时怀孕正当时 / 王雷

42 孩子误服水银怎么办 / 杨军

43 孩子不爱搭理人小心孤独症 / 崔永华

心语坊

44 亲人之间要学会保持合理的距离 / 章剑和

养生一点通

46 中药熏蒸疗法的养生保健作用 / 梅全喜

48 运动左手预防中风 / 赵红军

49 长寿的三大认识误区 / 卓然

我爱中医

50 初夏养生要注意清心火 / 王凤岐

52 “活”字千口水, 唾液是补肾养颜的真燕窝 / 胡维勤

54 治疗老年人贫血中医有方 / 曹淑芬

55 佩兰治好了女白领的口臭 / 田栓磊

55 刮痧后喝杯温开水 / 张凤敏

瑜伽与太极

56 练好太极拳, 健康又长寿 / 姚扶有

58 太极拳与中医 / 蓝晨

美容与减肥

60 中老年眼睑美容手术 / 肖劲

61 吃出体香来 / 常怡勇

62 用果蔬抗衰老 / 骆昌芳

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。

2011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。

63 从补肾入手, 谨防更年期综合征 / 吴大真

64 好习惯助你减肥成功 / 珂可

67 立正、稍息和靠墙, 站出亭亭玉立的女人 / 谢庆良

营养食疗

68 合理搭配膳食让身体更健康 / 郭旭光

70 健康美食话米酒 / 常勇

每月提醒

73 五月没完, 寒衣莫收 / 霍寿喜

健康大视野

74 健康文摘

保健星空

31 多吃玉米预防白内障 / 王林农

45 举手之劳健脾胃 / 张昌

72 声音嘶哑可能是肺癌 / 刘江峰

72 老年人夏季选衣小贴士 / 王荣华

本期责编: 赵继才

封面人物: 马苏 / 达志影像提供

广告目次

封三: 连花清瘟胶囊

封底: 八子补肾胶囊