

中华养生保健



中华中医药学会主办
月刊6月1日出版

2012.6

本刊关注

艾灸好疗效
要从灸感找

中医膏药
不宜久贴

入夏须防红眼病
老年斑就怕晒

儿童营养
三大法则

灸法到底有多神奇

如何选择好的艾条和艾绒 & 养生保健话艾浴

ISSN 1009-8011



9 771009 801011

万方数据

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

内文图片提供: 达志影像

中华养生保健 目次

2012年第6期(总第267期) 2012年6月1日出版



卷首语

1 灸法到底有多神奇 / 赵继才

本刊关注

- 4 艾灸,神奇而又独特的中医疗法 / 龚全心
- 5 艾灸好疗效,要从灸感找 / 王雅
- 7 艾灸的12禁忌 / 刘全军
- 10 保健灸:健脾壮肾,益寿延年 / 李本强
- 12 向足三里要长寿 / 北京灸道堂中医研究院
- 14 如何选择好的艾条和艾绒 / 纪康宝

专家论坛

16 养生保健话艾浴 / 梅全喜

大医堂健康讲堂

20 夏至——培阴补阳强心肺 / 王雷

百病百家疗法

- 24 肾精不足多白发,首乌茶来解烦忧 / 胡维勤
- 26 我的耳穴缘 / 赵红军

用药宝典

- 28 高温高湿下如何保管中药 / 霍寿喜
- 29 中医膏药不宜久贴 / 林子

国医养生堂健康家园

- 30 入夏谨防“红眼病” / 王延群
- 32 长寿五“特区” / 陈尔
- 33 老年斑就怕晒 / 李青雨
- 34 脑卒中“盯”上年轻人 / 窦颖
- 35 糖尿病患者多关注听力 / 颜翎
- 36 预防骨质疏松不能仅靠补钙 / 张林

性保健之窗

- 38 中医如何看前列腺炎 / 唐略
- 39 夏日性爱，不能忽视气象 / 霍雨佳

家有儿女

- 40 食疗孕育好宝宝 / 孙立彬
- 41 痢疾侵袭宝宝怎么办? / 常春
- 42 快乐孕程 / 纪康宝
- 44 儿童营养三大法则 / 兰政文
- 46 别让孩子陷入用药误区 / 刘立红

心语坊

- 47 他患上了强迫症 / 章睿齐
- 49 婆媳过招，要学会尊重她 / 林丽

养生一点通

- 51 浅谈心理危机干预在“治未病”中的重要作用 / 赖伟清
- 53 开灯睡觉，可能诱发性早熟 / 郑意楠

我爱中医

- 54 爱护“阳气” / 王凤岐
- 56 清胆利健康 / 王彤
- 57 认识3种面子病 / 钮雪松
- 58 保护心脏的简便小方子——三七西洋参粉 / 罗大伦

瑜伽与太极

- 60 金鸡独立养护肝 / 大医堂
- 62 峨眉甩手功 告别肩周炎 / 大医堂

美容与减肥

- 64 通气血祛“痘痘” / 吴大真
- 66 面色不同吃法不一 / 君尔

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。

营养食疗

- 67 家庭自制祛暑露 / 王荣华
- 69 “吃啥补啥”也有损健康 / 王朝刚
- 71 最适合和粽子一起吃的食物 / 田栓磊
- 72 孩子添加鸡蛋不宜过早 / 刘海燕

每月提醒

- 73 中医艾灸养生的十大禁忌 / 陈林

健康大视野

- 74 健康文摘

保健星空

- 9 宝宝眼保健不可少 / 童梅玲
- 19 芒果好吃 需防皮炎 / 葛宏松
- 59 脚跟踩石治不好骨刺 / 郭仲华
- 61 漏服药物怎么办 / 刘鑫蕊
- 63 儿童宜用茶叶枕 / 戴光明
- 65 你有憋尿的尴尬吗 / 黄健 黄海

■ 本期责编：赵继才

■ 封面人物：戚薇 / 达志影像 提供

■ 广告目次

封底：八子补肾胶囊