

# 中华养生保健



中华中医药学会主办  
月刊7月1日出版

2012.7

## 本刊关注

如何面对  
自闭症孩子

心脏植入支架后  
可以运动吗

缓解下肢酸痛  
试试椅前屈膝

七种食物  
帮你调理肠胃

## 人为什么会产生自卑

你有职场自闭症吗 & 如何预防和调整自卑心理

ISSN 1009-8011



万方数据

# 中华养生保健 目次

2012年第7期(总第268期) 2012年7月1日出版



## 卷首语

1 永别, 孤独症 / 赵继才

## 本刊关注

- 4 人为什么会产生自卑? / 琳琳
- 5 你有职场自闭症吗? / 邹雨
- 6 感统训练治疗自闭症 / 林子
- 7 如何预防和调整自卑心理 / 郭婷婷
- 8 自闭症儿童如何去合群? / 文波
- 9 让儿童远离“电视孤独症” / 古茜文
- 10 如何培养自我控制能力 / 邢敏
- 12 儿童自闭症的护理 / 陈语
- 13 用眼神让孩子远离自闭症 / 毕可晨
- 14 五招战胜儿童自闭症 / 李婉
- 15 自闭症的饮食治疗 / 商洛
- 17 自闭症的中医治疗与保健 / 李剑颖
- 19 治疗自闭症 把握好方向 / 林语寒

## 专家论坛

20 如何面对自闭症孩子 / 崔永华

## 大医堂健康讲堂

- 22 去暑平心三伏天 / 王雷
- 26 心脏植入支架后可以运动吗 / 李然

## 百病百家疗法

27 按摩解除办公室疾病困扰 / 金宁周伟

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

内文图片提供: 达志影像

- 28 树叶妙用亦良药 / 王延群  
 30 早搏者的自我保健 / 王荣华  
 32 女性最易被误诊和漏诊的疾病 / 王华

## 用药宝典

- 34 改掉你的用药“坏习惯” / 张征  
 35 哪些中成药最易乱用 / 王晨  
 36 用中药给眼睛做个“桑拿” / 兰玲  
 37 夏季谨防感冒“钻空子” / 颜翎

## 国医养生堂健康家园

- 38 长期便秘小心4大健康隐患 / 吴云  
 39 如何防范“地沟油” / 邵传贤  
 40 耳鸣或是心脏疾患惹的祸 / 窦颖  
 41 脂肪无好坏 平衡才健康 / 杜怡  
 42 妇科疾病有良方 / 灸道堂  
 43 科学睡姿，睡出好脊椎 / 谢庆良

## 癌症防线

- 44 癌症患者如何安然度夏 / 东方慧

## 性保健之窗

- 46 盲目壮阳不可行 / 李妮  
 47 性生活也有规律 / 子寒  
 48 男人少吃乳制品 / 林子

## 家有儿女

- 49 换个奶吃，把湿疹“吃掉” / 刘海燕  
 50 孩子口水不停怎么办 / 韩平  
 51 不要随意给宝宝掏耳朵 / 狄俊虹  
 52 捏脊法治疗小儿厌食症 / 王彤

## 心语坊

- 53 如何摆脱抑郁情绪困扰 / 王向群  
 54 心理弹性越练越坚韧 / 李琳

## 养生一点通

- 55 自己摸脉获益良多 / 田颖  
 56 从容战胜“年龄恐慌” / 安莉

## 我爱中医

- 58 如何避免拔罐拔出水泡 / 唐风  
 59 “三因”学帮你找出病因 / 赵红军  
 60 小小动作为你“撑腰” / 龚全心  
 62 肾精不足致耳鸣，黑木耳瘦肉汤除杂音  
 / 胡维勤

## 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。

## 瑜伽与太极

- 64 缓解下肢酸痛试试椅前屈膝 / 大医堂  
 65 摸鱼法—太极拳内在感觉的训练 / 蓝晟

## 美容与减肥

- 66 中医瘦身的3个注意 / 李晓  
 67 扭腰也能消除黑眼圈 / 钱小米  
 68 治疗阳虚解决肥胖 / 轻舞

## 营养食疗

- 69 七种食物帮你调理肠胃 / 张银萍  
 71 巧用瓜果防治疾病 / 夏琳

## 每月提醒

- 72 夏季食补注意啥 / 林语

## 健康大视野

- 74 健康文摘

## 保健星空

- 31 老人更要戴太阳镜 / 宋微  
 57 午后打盹的3大好处 / 陈米儿

■ 本期责编：赵继才

■ 封面人物：姚晨 / 达志影像 提供

■ 广告目次

封底：八子补肾胶囊