

中华养生保健



国家中医药管理局主管
中华中医药学会主办
月刊1月1日出版

2013.1

本刊关注

美玉滋阴安五脏
女性佩戴体安康

手玩核桃

既健身又防病

哪些男人

不能过性生活

老人多吃

发酵食品

海参怎么吃更有营养

老年人用药存在的问题&被老人忽视的卫生习惯

ISSN 1009-8011



9 771009 801011

万方数据

中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2013年第1期(总第274期) 2013年1月1日出版

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
出版 《中华养生保健》杂志社
编辑 《中华养生保健》编辑部
地址 北京市北三环东路11号
邮政编码 100029
社长 龙致贤
名誉社长 郭双庚
总监 高思华
副社长 刘红晨
主编 王雷
副主编 傅立勤
编辑部主任 赵继才
编辑 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

卷首语

1 首饰与健康 / 林子寒

本刊关注

- 4 美玉滋阴安五脏,女性佩戴体安康 / 大医堂
6 沉香首饰驱邪气,体虚佩戴更相宜 / 胡维勤
8 檀香走蹕既活血又防病 / 吴大真
10 五彩缤纷鼻烟壶,随兴吸取可防病 / 王雷
12 佩戴药香囊,小儿感冒厌食一扫光 / 龚全心
15 年老体弱佩香囊,可防腰疼心脏病 / 刘良海
17 佩戴琥珀保健康 活血散瘀防痔疮 / 王凤岐
19 手玩核桃,既健身又防病 / 纪康宝
21 佩戴水晶去眼火 明目防治红眼病 / 李顺

专家论坛

23 黄金首饰常佩戴,镇定安神治失眠 / 王凤岐

百病百家疗法

25 血海——治疗皮肤瘙痒的“润肤霜” / 梁兆松

用药宝典

- 26 老年人用药存在的问题 / 邹雨
28 哪些药会导致老年人跌倒 / 刘增

国医养生堂健康家园

- 30 卫生产品的卫生问题知多少 / 王荣华
34 补肾精帮您安度更年期 / 东方慧
36 血脂控制,每人标准不同 / 颜翎
38 被老人忽视的卫生习惯 / 钮文异

癌症防线

40 为何孤独易患癌? / 王璐

性保健之窗

42 哪些男人不能过性生活? / 田华

家有儿女

44 漂亮宝宝是“整”出来的吗? / 刘海燕

46 防止宝宝腹泻的饮食疗法 / 林寒

48 巧喝蜂蜜有助孩子吸收营养 / 兰心

心语坊

49 自我伤害也是一种病 / 寒晨

51 好心态要“九戒” / 寒雨

53 做人的根本在人品,做事的根本在谨慎
/ 唐略

养生一点通

54 睡觉腿脚抽筋怎么办? / 童梦

56 体内疾病张嘴便知 / 刘行

我爱中医

56 摆脱亚健康的穴位疗法 / 李宇

瑜伽与太极

62 三个动作让你一觉到天亮 / 胡晨

美容与减肥

64 冬季怎么减肥效果最好 / 陈玉

67 减肥很必要,但应讲科学 / 张汉武

营养食疗

70 海参,怎么吃更有营养 / 语寒

72 老人多吃发酵食品 / 曹阳

每月提醒

74 天气寒冷,千万别“冻”心 / 窦颖

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。

保健星空

33 从唾液看出脾肾之健康 / 李艳鸣

55 哪些动作最伤关节 / 刘源隆

广告目次

封二: 东方神参

封三: 莲花清瘟胶囊

封底: 征订宣传

3 品鉴收藏

76 本刊推荐

77 本刊推荐

78 本刊推荐

79 本刊推荐

80 本刊推荐

■ 本期责编: 赵继才

■ 封面人物: 周韵