

# 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10月1日出版

2013.10



**本刊关注**  
专家解读  
食品安全误区

**膝骨关节病**  
别静养

**警惕**  
过度换气综合征

**健康**  
从低碳环保开始

## 如何正确选择保健食品

### 安全食品怎么挑&怎样鉴别假劣食品

ISSN 1009-8011



万方数据

# 中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2013年第10期(总第282期) 2013年10月1日出版

## 卷首语

1 喝不惯豆浆的黄瓜 / 赵继才

## 本刊关注

- 4 安全食品怎么挑? / 许梦
- 7 揭密你所不知道的食品内幕 / 安泰
- 10 警惕食源性疾病 / 布衣
- 11 你所不知道的老酸奶 / 陈杰雪
- 13 如何挑出安全肉 / 江大红
- 14 吃自养猪肉安全吗 / 赵向辉
- 16 如何正确选择保健食品? / 林枫
- 17 如何鉴别勾兑果汁 / 子明
- 18 怎样鉴别假劣食品 / 方玲
- 20 鱼活杀现吃危害身体 / 陈凤
- 22 食物掉色是被染过吗 / 赵建京

## 专家论坛

24 专家解读食品安全误区 / 姜晨怡

## 大医堂 健康讲堂

27 寒露养生防寒凉 / 王雷

## 百病百家疗法

- 31 别让胃酸逆道而行 / 陈芸
- 34 膝骨关节病别静养 / 矫玮
- 35 养老靠“养老” / 梁兆松
- 36 泥灸养生治颈椎 / 北京灸道堂中医研究院
- 38 祛湿健脾白带异常自然消 / 吴大真
- 40 老人脚肿细查因 / 常怡勇

## 用药宝典

- 42 看体质服中药 / 于涵秋
- 43 五类中药不宜煎 / 王海亭
- 44 关爱老人, 谨防隐性心衰 / 窦颖

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  
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: ziwojiankang@sina.cn

内文图片提供: 达志影像

## 国医养生堂 健康家园

- 46 整合调节给降糖系上安全带 / 沈松
- 47 别小看“眼皮耷拉” / 刘虎文
- 48 警惕过度换气综合征 / 张献怀
- 49 健康从低碳环保开始 / 晨媛

## 性保健之窗

- 52 男女私密处各有各的怕 / 姜辉 刘德凤

## 家有儿女

- 54 少吃多动为儿童瘦身 / 王辉
- 55 孩子感冒，夏吃绿豆冬吃姜 / 韩平
- 57 幼儿出痧怎么办 / 胡维勤
- 58 如何预防尿布疹 / 龙胜娟

## 心语坊

- 59 俗言俚语话养生（四） / 温长路

## 养生一点通

- 62 按揉手指强化脏腑 / 纪康宝
- 63 如何延缓耳朵的衰老 / 张昕
- 64 慢病患者运动有讲究 / 邬敬平

## 我爱中医

- 66 盆腔瘀血症用“行气祛瘀汤” / 赵广兰
- 67 云门穴——消气解闷又能治咳嗽 / 大医堂

## 瑜伽与太极

- 69 太极拳运动中“意念”的作用 / 蓝晟

## 美容与减肥

- 72 莲子龙眼汤润泽肌肤美姿容 / 龚全心

## 营养食疗

- 74 胃疼用粳米 / 李顺
- 75 秋燥吃蜜不吃姜 / 王小溪
- 76 自家如何水发海参 / 子寒

## 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。

2012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。

## 每月提醒

- 77 小心秋风“吹”来感冒 / 金莉莉

## 保健星空

- 26 七法防伪劣食品 / 林燕

## 广告目次

- 78 本刊推荐

- 79 本刊推荐

- 80 本刊推荐

封二：东方神参

封三：以岭牌津力旺饮料

封底：征订宣传

■ 本期责编：赵继才

■ 封面人物：低碳·健康家生活 爱心宣传大使  
——陆毅 鲍蕾 夫妇