

# 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2月1日出版

2013.2

**本刊关注**  
循证医学的  
六大突破

**女人补血**  
中医西医大不同

**别把保健酒**  
当药用

**中医眼中孩子的**  
三大生理特点

## 循证医学让患者受益的创新医学

循证医学评价药效的金标准&循证医学为抗击流感选出良药

ISSN 1009-8011



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  
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

万方数据

# 中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2013年第2期(总第275期) 2013年2月1日出版

## 卷首语

1 循证医学与健康生活 / 林子寒

## 本刊关注

- 4 循证医学——评价药效的金标准 / 子墨
- 6 循证医学的六大突破 / 颜翎
- 8 循证医学好处多多 / 东方慧
- 10 循证医学在我国 / 萧莹
- 12 中药的试金石——循证 / 韩增凤
- 13 循证医学为抗击流感选出良药 / 艾茉
- 16 循证医学为心梗患者带来希望 / 金艺
- 18 循证发现了心律失常治疗好方法 / 楚云
- 20 循证让慢性心衰患者获益良多 / 凌霄

## 专家论坛

22 循证医学——让患者受益的创新医学 / 窦颖

## 大医堂 健康讲堂

24 春天巧“灭火”，谨防伤到阳气 / 王凤岐

## 百病百家疗法

- 26 点按承山防治小腿抽筋 / 梁兆松
- 28 高血压的极简艾灸疗法 / 北京灸道堂中医研究院
- 32 慢性炎症：恶性肿瘤的温床 / 罗照春

## 用药宝典

34 别把保健酒当药用 / 朱本浩

## 国医养生堂健康家园

- 36 四个方法让气血不淤滞 / 大医堂
- 38 《菜根谭》的由来 / 唐略
- 39 头痛需当心老年性动脉炎 / 刘芳
- 40 女人补血 中医西医大不同 / 邹雨

## 癌症防线

- 42 三大信号预警食管癌 / 于振涛  
44 长期恐癌 不妨做个高端体检 / 何宝明

## 性保健之窗

- 45 男性腮腺炎, 警惕并发睾丸炎 / 郜 峦

## 家有儿女

- 47 按出“高人一等” / 韩 平  
48 孩子热惊, 家长莫慌 / 刘海燕

## 心语坊

- 51 因为不知拒绝, 所以总是身不由己  
/ 章剑和

## 养生一点通

- 54 警惕不疼的中耳炎 / 陈 平

## 我爱中医

- 55 告别尿频解决难言之忍 / 纪康宝  
57 引火归元法, 灭掉你的内火 / 李 顺  
59 中医眼中孩子的三大生理特点 (上)  
/ 罗大伦

## 瑜伽与太极

- 61 练瑜伽别伤到骨头 / 陈 风  
62 简单动作防治胸椎病 / 谢庆良

## 美容与减肥

- 65 让脸像去壳的蛋一样嫩白 / 孙立彬  
67 猪皮美容方精选五例 / 钱小米

## 营养食疗

- 69 来自远古的神奇密码 / 子 寒  
70 糖尿病肾病注意调饮食 / 赵进喜  
71 小儿腹泻试试食疗 / 唐玲光

## 每月提醒

- 72 步态变化可提示特定疾病 / 马力学

## 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。

## 健康大视野

- 74 健康文摘

## 保健星空

- 31 牙病不易好, 血糖可能高 / 钟丽娟  
43 瘢痕也会变成癌 / 刘育凤 刘 宁  
66 消化功能差试试喝羊奶 / 卓 智

## 广告目录

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: 陈思远