

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4月1日出版

2013.4

本刊关注
科学保护牙齿
有利身体健康

突发心脏病
咳嗽来帮忙

睡眠不足
易引发心律失常

老人镶假牙后
应注意什么

口腔健康关系生命质量

关于牙齿健康的10大疑问&老人牙齿保健的七个误区

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4期 (总第277期) 2013年4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 口腔不健康吃嘛嘛不香 / 赵继才

本刊关注

- 4 科学保护牙齿,有利身体健康 / 张汉武
- 7 口腔健康关系生命质量 / 赵强
- 8 口腔要健康,小事要注意 / 高豫
- 10 关于牙齿健康的10大疑问 / 许清
- 12 各个年龄段的宝宝该怎么刷牙 / 王晨
- 16 老人拔牙前应做哪些检查 / 陈琳
- 17 老人牙齿保健的七个误区 / 王茜
- 19 四招防倒牙 / 时仲省
- 20 舌苔上的“健康晴雨表” / 任蓉华
- 21 夏季口腔保护新方法 / 刘玲
- 22 压力大引牙痛,叩齿操可缓解 / 邹芳
- 23 维护口腔健康的准则 / 谢春明

专家论坛

28 晚期口腔癌如何提高疗效 / 王旭东

大医堂 健康讲堂

30 治疗“烦渴”的“明星中药” / 韩平

百病百家疗法

- 32 突发心脏病 咳嗽来帮忙 / 鲁端
- 33 常按三阴交,更年期无烦恼 / 梁兆松
- 34 悬灸至阴穴治疗痛经 / 北京灸道堂中医研究院

用药宝典

- 36 滥用泻药 当心结肠黑变病 / 李建平
- 38 如何煎煮与服用小儿汤剂 / 吴文博

国医养生堂健康家园

- 40 颈动脉狭窄怎么办 / 姜卫剑
- 42 舌尖上的心脏隐患 / 韩增凤

44 睡眠不足易引发心律失常 / 窦颖

癌症防线

46 管住你的嘴, 不再“癌”生叹气 / 金艺

性保健之窗

48 春季房事频率应缓慢增加 / 蓝可

50 早晨“硬起来”对男人很重要 / 清风

家有儿女

51 药物也有自己的克星 / 刘海燕

53 小儿感冒有良方 / 大医堂

56 正确哺乳, 妈妈须知 / 胡维勤

心语坊

58 福与祸 / 唐略

养生一点通

60 烦人口腔溃疡 5招轻松应对 / 陈雪

61 老人镶假牙后应注意什么 / 唐芬

我爱中医

62 春季小心红眼病 / 王凤岐

64 头晕不妨从肝上找根源 / 王彤

66 三招按摩 防治鼻炎 / 李顺

68 中医眼中孩子的三大生理特点(下)
/ 罗大伦

瑜伽与太极

70 仰望天花板防治颈部僵硬 / 纪凯

美容与减肥

72 五个小秘方 打造健康美齿 / 林寒

营养食疗

73 液体黄金是怎样炼成的 / 子寒

健康大视野

74 健康文摘

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间, 款到寄出, 先品为快。

保健星空

35 别把乳腺增生太当回事 / 陈辉

39 丹参片不宜与四类药同服 / 王琳

45 彩色水果能防口腔癌 / 一凡

广告目次

封二: 东方神参

封三: 本刊推荐

封底: 连花清瘟胶囊

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: 熊乃瑾