

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7月1日出版

2013.7

本刊关注
缤纷世界
话护眼

职场女性的
护眼要点

气虚无力
如何食疗补气

夏季养生
话凉茶

保护眼睛的方法与饮食

40多岁为何出现老花眼&黑眼圈预示妇科疾病

ISSN 1009-8011



9 771009 801011

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
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: ziwojiankang@sina.cn

内文图片提供：达志影像

中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2013年第7期（总第280期）2013年7月1日出版

卷首语

1 有美一人，婉如清扬 / 赵继才

本刊关注

- 4 缤纷世界话护眼 / 李剑颖
- 6 电子时代宝宝的护眼小绝招 / 陈赫
- 8 40多岁为何出现老花眼？ / 许玫
- 10 警惕孩子患上散光 / 秦阳
- 11 黑眼圈预示妇科疾病 / 林曼
- 12 脾气火爆容易引发急性青光眼 / 林玲
- 14 如何给“泡泡眼”瘦身 / 陈京
- 16 小儿眼外伤处置要得当 / 韦敏 高铁瑛
- 17 眼袋大原是脾虚作怪 / 马芬
- 19 婴儿避免近视注意事项 / 兰文雪
- 20 职场女性的护眼要点 / 邹雨

专家论坛

22 保护眼睛的方法与饮食 / 李剑颖

大医堂 健康讲堂

25 有条不紊度“三伏” / 大医堂

百病百家疗法

- 30 让颈椎病望“风”而逃 / 梁兆松
- 31 灸走“带下”的尴尬 / 北京灸道堂中医研究院
- 33 桃仁粥，产后血晕的良方 / 王凤岐

用药宝典

35 服用中药丸 应当搭配汤汁 / 玲子

国医养生堂 健康家园

- 36 小心最伤腰椎的坏习惯 / 周建斌
- 37 指甲下长黑线当心黑色素瘤 / 王勇炫
- 38 房颤让中风风险大增 / 童欣
- 40 心脏“男女有别”，女性要早防“心”病 / 王子墨

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。

癌症防线

42 癌细胞也有抗药性 / 窦颖

性保健之窗

44 猪腰汤，养肾精 / 龚全心

家有儿女

46 小儿常见病如何合理用药（一） / 常怡勇

51 宝宝粥饮，清凉一夏 / 王荣华

53 车内别放毛绒玩具 / 王彩姣

54 产后缺奶先调气血 / 韩平

心语坊

56 俗言俚语话养生（一） / 温长路

养生一点通

59 预防心脑血管病记住三个三 / 张维君

60 身体有问题 眼睛有信号 / 林玲

61 《庄子》：与众不同的养生观（一）
/ 林中鹏

我爱中医

63 艾灸更青睐陈艾 / 许珍

64 孩子打呼别大意 穴位按摩来缓解 / 林梅

65 气虚无力如何食疗补气 / 谭文月

瑜伽与太极

62 瑜伽养肾头发晚白 / 田纪钧

美容与减肥

68 瘦脸面罩难瘦脸 / 王肇元

69 刮痧调理大肠经，排毒养颜气色好
/ 王雷

营养食疗

71 解密海参的药用和滋补功效 / 子寒

73 夏季养生话凉茶 / 梅全喜

每月提醒

76 夏季锻炼小提醒 / 王延群

保健星空

29 频繁腹泻查查食物不耐受 / 施先艳

广告目次

封二：东方神参

封三：本刊向您推荐

封底：连花清瘟胶囊

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：任斯璐