

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8月1日出版

2013.8

本刊关注

面对脏空气
我们的呼吸道很脆弱

吃补药
分三步走

锻炼大腿肌肉
防膝关节病

夏日性爱
不要忽视气象

大气污染也会污染我们的健康
别让大气污染扰乱你的心&大气污染致肺癌并非危言耸听

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8期 (总第281期) 2013年8月1日出版

卷首语

1 被呼吸的痛 / 赵继才

本刊关注

- 4 PM2.5“遮挡”了我们的蓝天 / 童小欣
- 6 大气污染，也会“污染”我们的健康 / 窦颖
- 8 PM2.5让心血管成为“受害者” / 王子墨
- 10 大气污染加速血栓形成 / 齐丽丽
- 12 别让大气污染扰乱你的“心” / 杨峥
- 14 大气污染会让心脏“早衰” / 韩以轩
- 16 面对脏空气，我们的呼吸道很脆弱 / 王梓嘉
- 17 大气污染致肺癌并非危言耸听 / 周晓慧

专家论坛

20 大气污染让“富贵病”高发 / 沈松

大医堂 健康讲堂

22 打呼噜与血瘀 / 胡维勤

百病百家疗法

- 25 痛风病人的健康“四基石” / 黄彦弘
- 27 腰酸背痛三自疗 / 陆明华

用药宝典

- 28 吃补药分三步走 / 王思玉
- 30 莫把“毒性中药”当毒药 / 崔芳
- 31 七措施应对硝酸甘油耐药 / 罗伟 李菊香
- 32 如何识别药品不良反应 / 孙成春
- 33 有些药物可致失眠 / 徐志鹏

国医养生堂 健康家园

- 34 颈动脉超声也能预测冠心病 / 丁康
- 35 锻炼大腿肌肉防膝关节病 / 程程
- 37 踢球健身需防“足球踝” / 程方
- 38 勿把川崎病当感冒 / 王晓钰

癌症防线

- 40 放化疗后如何应对恶心 / 马莉
41 肺癌最容易被“气”出来 / 支修益

性保健之窗

- 42 夏日性爱不要忽视气象 / 霍雨佳

家有儿女

- 44 小儿常见病如何合理用药(二) / 常怡勇
46 给孩子“抗”病的机会 / 刘海燕
47 小儿阴虚咳嗽的良方 / 韩平
49 反复肺炎抗生素能多用吗 / 郑成中
50 小儿感冒用推拿 / 医道
52 做好四点预防幼儿中耳炎 / 赵晶

心语坊

- 53 俗言俚语话养生(二) / 温长路

养生一点通

- 56 养成入秋中药泡脚好习惯 / 胡本先
58 《庄子》：与众不同的养生观(二)
/ 林中鹏
60 常练四梢通气血 / 段本歆
62 多蹲少坐锻炼好脏器 / 林寒

我爱中医

- 63 中医如何预防骨质疏松 / 郭仲华
64 如何治疗儿童脾阴虚 / 罗大伦
67 艾灸治疗偏头痛 / 北京灸道堂中医研究院
68 睡好觉养好肝 / 李顺

瑜伽与太极

- 70 呵字诀：治疗心悸的“良药” / 纪康宝

美容与减肥

- 72 负性情绪为何会损害容颜 / 赵广兰
73 自制美容面膜小心毁容 / 骆丹

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。

营养食疗

- 74 秋季怎么吃海参更营养 / 子寒

每月提醒

- 75 警惕盛夏呼吸道疾病 / 罗照春
76 中年健康养生五常看 / 林子

健康大视野

- 77 有利牙齿健康的食物等 / 严毅梅

广告目录

- 封二：东方神参
封三：以岭牌怡梦饮料
封底：以岭牌津力旺饮料
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：姚笛