

# 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

2014.4

## 本刊关注

囊肿会对人体  
产生影响吗?

不同年龄  
药膳各异

老人的无名火  
从何而来

这些东西  
不能吃新鲜的

## 关于囊肿你认识多少

别把囊肿误认为肿瘤&男人如何预防前列腺囊肿

ISSN 1009-8011



9 771009 801011

万方数据

# 中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2014年第4期(总第289期) 2014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  
(100029 北京市朝阳区樱花园东街甲4号)

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

设计制作 李 婷

编 辑 《中华养生保健》编辑部

出 版 《中华养生保健》杂志社

广 告 《中华养生保健》杂志社广告部

地 址 100029 北京市北三环东路11号

电 话 (010) 64286905

传 真 (010) 64220034

印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司  
(100018 北京市朝阳区金盏乡楼梓庄)

国内总发行 北京报刊发行局

国内统一刊号 CN11-4536/R

国外发行 中国国际图书贸易集团有限公司  
(100044 北京399信箱)

国外代号 M702

国际标准刊号 ISSN 1009-8011

订 阅 全国各地邮局  
邮订代号 80-266

邮 购 《中华养生保健》杂志社  
(100029 北京市北三环东路11号)  
电话: (010) 64286905

定 价 每期6.00元, 全年72.00元

广告经营许可证 京朝工商广字第8100号(1-1)

内文图片提供 达志影像

## 卷首语

1 别把囊肿误认为肿瘤 / 林子寒

## 本刊关注

- 4 关于囊肿,你认识多少? / 商洛  
6 颌骨囊肿的治疗原则及方法 / 刘华  
8 囊肿会对人体产生影响吗? / 余兰  
9 眼圈突然变黑警惕卵巢囊肿 / 许珊  
10 鼻窦囊肿的预防和治疗 / 华燕  
12 肝囊肿会引发哪些危害 / 林雪  
14 运用中药治疗囊肿验案赏析 / 李剑颖  
16 “女汉子”当心多囊卵巢综合征 / 禩影妍  
17 男人如何预防前列腺囊肿 / 李明  
18 肾囊肿如何饮食 / 陈欢  
19 易误诊的舌下腺囊肿 / 徐文雨  
21 针灸“四虎擒羊”法治疗腱鞘囊肿 / 丁圣哲

## 专家论坛

22 多囊卵巢综合征有真有假 / 兰欣

## 京城名医

- 24 儿童伤害的预防与现场急救 / 温新华  
27 肛门疼不一定是痔疮 / 安少雄

## 健康讲堂

29 肿瘤的起因与营养预防 / 李宁

## 百病百家疗法

- 32 膀胱炎的治疗 / 方良  
33 对症调理卵巢根治经期疾病 / 吴大真  
35 三招两式轻松驱除鼠标病 / 田纪钧

## 用药宝典

- 37 半夏:炮制不同 功效有异 / 王业龙  
38 不同年龄药膳各异 / 王东升

- 39 哮喘药要喷到位 / 孙忠民  
40 月子期间用药需谨慎 / 孙斌

### 国医养生堂 健康家园

- 42 如何做好腹膜透析的家庭护理 / 刘必成  
43 四招消灭小腿静脉曲张 / 邓玉霞  
44 红花不仅活血止痛 还可治皮肤病 / 陈兰  
45 警惕! 春天癌症容易复发 / 金莉莉  
46 偏爱酸性食物易患糖尿病? / 窦颖  
48 他为何张口困难, 嚼东西痛? / 赵广兰  
49 竹沥盐液除头油好手 / 纪康宝

### 性保健之窗

- 50 性爱中男人最怕的事 / 林风  
51 小心性爱时的意外伤害 / 童静

### 家有儿女

- 52 出生低体重, 遗祸终生 / 宋秋佳  
54 分泌性中耳炎  
——小儿听力隐形杀手 / 张建亚  
55 给孩子看病能“避重就轻”吗? / 刘海燕  
57 幼儿黄疸, 二月茵陈有妙招 / 韩平

### 心语坊

- 58 老人的无名火从何而来 / 陈雨  
59 老人慢性压力大可致痴呆 / 林欢

### 养生一点通

- 60 至阳  
——缓解心慌胸闷的“宽心穴” / 李智

### 我爱中医

- 61 舌诊知识: 观察舌头需要什么样的条件?  
/ 罗大伦  
63 保持呼吸通畅的妙招 / 张晓明  
64 关注涌泉穴, 常葆脑青春 / 胡维勤  
66 泥灸养生: 乳腺增生有良方 / 艾道明  
68 双荷散止吐血有奇效 / 李顺

### 瑜伽与太极

- 70 八卦走转的进步阶梯(上) / 蓝晟

### ★ 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: ziwojiankang@sina.cn

### 美容与减肥

- 72 常见的减肥中药有哪些 / 常磊

### 营养食疗

- 74 粗粮也有粗和细 / 单守庆  
75 这些东西不能吃新鲜的 / 佳猷

### 每月提醒

- 76 春季谨防心脏“乱跳” / 齐立强

### 广告目录

- 78 会议通知、图书邮购  
79 图书邮购  
80 图书邮购  
封二: 图书邮购  
封三: 图书邮购  
封底: 莲花清瘟胶囊

- 本期责编: 赵继才  
■ 封面人物: 墨菲

OTC

# 治感冒 抗流感

## 连花清瘟胶囊

☑退热 ☑消炎 ☑抗病毒

汇聚三朝名方 打造科技中药

形象代言人：张国立



国药准字Z20040063 冀药广审(文)第2013050151号  
请按药品说明书或在药师指导下购买和使用

**以岭药业** 致力科技中药

地址：石家庄市高新技术开发区天山大街238号 邮编：050035  
免费咨询电话：400 7898989 网址：www.yiling.cn

ISSN 1009-8011

ISSN 1009-8011

CN11-4536/R

万方数据

邮发代码：80-266 定价：6.0元



9 771009 801011