

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6月1日出版

2014.6

本刊关注

老年人
心理健康的标准

口腔健康
与全身健康

瘦人血脂
也会高

子宫美女人就美
樱桃好看又好吃

如何保持老年人心理健康

失独父母怎样心灵自救 & 多给老人精神关爱

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6期(总第291期) 2014年6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 别让父母孤独的老去 / 赵继才

本刊关注

4 关于心理疾病, 你知道多少 / 李剑颖

6 老年人心理健康的标准 / 许峰

9 你了解抑郁症吗 / 郑京

11 小心老年性抑郁症 / 张汉武

13 增加自信, 远离焦虑 / 商洛

15 血糖总不降 看看心理科 / 林然

16 怎样照顾抑郁症病人 / 李小萍

18 抵御忧伤的“神门穴” / 胡维勤

20 如何保持老年人心理健康 / 邱述颖

21 失独父母怎样心灵自救 / 马志国

25 多给老人精神关爱 / 唐然雪

专家论坛

26 给空巢老人做个心理按摩 / 韦夏

京城名医

29 肝病患者如何进行自我调养 / 王宪波

32 口腔健康与全身健康 / 张辉

健康讲堂

35 身边的慢性咽炎 / 王军

百病百家疗法

37 夏季治脚气, 更要“斩草除根” / 刘坤

39 大便秘涩槟榔来帮忙 / 李顺

41 泥灸治疗痹症有良方 / 艾道明

用药宝典

44 五官上火 巧用中成药调理 / 曹元成

★ 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: ziwuojiankang@sina.cn

国医养生堂 健康家园

- 45 健康睡眠，不再“苦”夏 / 周晓慧
- 46 瘦人血脂也会高 / 窦颖
- 48 谨防“头盔综合征” / 王荣华
- 49 夏收时节当防麦芒皮炎 / 荣华

癌症防线

- 50 预防癌症，从细节做起 / 曹晓培

性保健之窗

- 52 饮酒“助性”还是“败性”？ / 刘天一

家有儿女

- 53 躲进病里的男孩 / 马志国
- 56 走出给宝宝科学补水的误区 / 常怡勇
- 60 幼儿胃口不好怎么办 / 韩平

心语坊

- 61 “中年空巢”来到你的家 / 马明志

养生一点通

- 64 中老年人莫轻视眼睑皮肤松弛 / 毛运春

我爱中医

- 65 身柱穴
——增强抵抗力，不怕病菌侵袭 / 李智

导引·瑜伽与太极

- 66 八卦走转修炼总则及法要 / 蓝晟
- 68 太极养生十三式(2) / 关永年
- 69 强身健体的站桩功(二) / 魏玉龙

美容与减肥

- 71 子宫美女人就美 / 吴大真

营养食疗

- 72 樱桃好看又好吃 / 张汉武
- 73 16个食物加工技巧为健康加分 / 兰政文

每月提醒

- 76 夏季感冒需及早预防 / 沈松

保健星空

- 51 消化不好，试试捏脊 / 张昭
- 77 警惕憋出来的病 / 王兰

广告目次

- 78 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：夏馨雨

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2014030026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

邮发代码：80-266 定价：6.0元

万方数据

