

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

2014.7

本刊关注

手足口病
防治知识早知道

冠心病防治误区
小动作防中风

名贵中药
巧贮存

科学应对夏日急症
多吃栗子发质好

做好预防让孩子远离手足口病

手足口病的中医防治 & 好习惯防手足口病

ISSN 1009-8011



万方数据

中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2014年第7期(总第292期) 2014年7月1日出版

卷首语

1 孩子的教育和健康同样重要 / 赵继才

本刊关注

- 4 手足口病防治知识早知道 / 陈兰
6 做好预防,让孩子远离手足口病 / 常怡勇
8 防治手足口病家长怎样做 / 健怡
9 患了手足口病怎样治疗 / 李剑颖
11 区别手足口病与其他出疹性疾病 / 李景平
12 手足口病的护理方法有哪些 / 商洛
14 预防小儿手足口病家长很关键 / 胡易
15 手足口病的中医防治 / 徐文兰
16 手足口病的并发症及治疗方法 / 林雪
17 好习惯防手足口病 / 沈权民
18 如何护理手足口病神经后遗症 / 邹雨
19 水痘与手足口病的区别 / 晓雪

专家论坛

20 追根溯源手足口 / 郝宏文

京城名医

- 22 冠心病防治误区 / 秦明照
23 胃癌的防治 / 季加孚

健康讲堂

25 功能性子宫出血怎么办 / 吴大真

百病百家疗法

- 27 小动作防中风 / 王海
28 分型治“疝夏” / 博恩
29 治疗“腰突”先抗炎 / 何明伟
30 泥灸养生糖尿病有良方 / 艾道明

用药宝典

31 名贵中药巧贮存 / 邓曼静

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

- 32 中成药解暑 分清暑湿暑热 / 柏正平
35 夏服滋补药 喝点淡盐水 / 钟燕珠

国医养生堂 健康家园

- 36 听力下降也与心脑血管有关 / 窦颖
37 血脂高不能吃蛋黄? / 贾晓宏
38 预防乳腺癌要学会自我保护 / 金莉莉
40 科学应对夏日急症 / 陈金伟
42 告别懒月子 / 孙斌

性保健之窗

- 44 为什么欲望很强但质量不高 / 何世楨

家有儿女

- 45 当心孩子身边的污染源 / 张汉武
47 幼儿出痧中医怎么治 / 韩平
48 关注儿童精神疾病 / 崔永华
49 预防过敏从第一口奶开始 / 刘海燕

心语坊

- 50 为何怀疑老伴移情别恋 / 马志国

养生一点通

- 52 日常小动作护好颈腰椎 / 田云
54 咽部灼伤如何食疗保健 / 许峰
55 小心肘管综合征 / 杨昆
56 指甲有凹槽是啥病 / 林星

我爱中医

- 57 陶道
——治疗慢性支气管炎的消炎穴 / 李智
58 气血不足找太渊 / 李小铭
60 疏肝安神调失眠的泡脚方 / 罗大伦

导引·瑜伽与太极

- 62 太极养生十三式(3) / 关永年
63 枯树盘根法治好了背痛 / 田纪钧
65 强身健体的站桩功(三) / 魏玉龙
67 八卦走转十六句歌诀详解(上) / 蓝晟

美容与减肥

- 70 美白针乱象 / 郑良子

★ 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

- 72 脚底按摩也能减肥 / 林昌

营养食疗

- 73 多吃栗子发质好 / 胡维勤
75 养胃佳品还是山药半夏粥 / 李顺

每月提醒

- 76 夏季谨防糖尿病足 / 童小欣

保健星空

- 61 关节扭伤 先冷后热敷患处 / 宏声

广告目录

- 78-80 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: 宫媛

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
 CN11-4536/R 邮发代码：80-266 定价：6.0元

万方数据

ISSN 1009-8011



9 771009 801011