

# 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9月1日出版

2014.9

## 本刊关注

颈动脉斑块  
早知道

孩子有癫痫  
父母怎么办

隔夜水  
到底能不能喝

18种食物的  
保健绝活

将颈动脉斑块的危险降到最低  
斑块形成的高危因素&斑块可以缩小吗

ISSN 1009-8011



9 771009 801011

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

# 中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2014年第9期(总第294期) 2014年9月1日出版

## 卷首语

1 给大爷们找点乐趣吧 / 赵继才

## 本刊关注

- 4 认识动脉粥样硬化 / 窦颖
- 6 斑块形成的高危因素 / 沈松
- 8 稳定斑块——阻碍血流通过 / 童小欣
- 9 易损斑块——人体内的不定时炸弹 / 杨峰
- 10 斑块可以缩小吗? / 贾振华
- 12 稳定易损斑块, 筑起血管长城 / 张林
- 13 寻找斑块的“蛛丝马迹” / 王子墨
- 15 危险的颈动脉斑块 / 齐立强
- 17 颈动脉斑块早知道 / 崔晓颖
- 18 将颈动脉斑块的危险降到最低 / 金莉莉

## 专家论坛

20 颈动脉斑块防治须“稳”字当头 / 韩以轩

## 京城名医

- 22 孩子有癫痫, 父母怎么办? / 张国君
- 27 脑外伤术后急性期康复应介入 / 宋为群

## 健康讲堂

39 红糖要适量, 生冷食物莫入口 / 吴大真

## 百病百家疗法

- 31 10招搞定餐后高血糖 / 杨非柯
- 32 牙痛莫愁, 合谷穴来收服 / 纪康宝
- 33 饮食伤胃致胃痛, 疏通胃气用熨法 / 李顺

## 用药宝典

- 35 不简单的咽喉痛含片药 / 常怡勇
- 37 精神分裂症不要贸然停药 / 王晓
- 38 控制慢阻肺 合理用药是关键 / 常勇
- 42 药物可加重老年性痴呆 / 王树平

## 国医养生堂 健康家园

- 44 健步走出好血糖 / 陈芸  
46 老年糖尿病人低血糖危害更大 / 刘强  
47 下肢突发肿胀警惕缺血性疾病 / 永江  
49 走走又停停 分清两种病 / 赵广兰

## 癌症防线

- 50 打嗝不停警惕肿瘤 / 谭雪

## 性保健之窗

- 52 6种情况下不宜同房 / 陈琳  
53 7大性生活症状暗示身体疾病 / 朱威  
54 夫妻病并非都和性事有关 / 任珊珊 王海芳

## 家有儿女

- 56 男孩养志气 女孩养气质 / 李君

## 心语坊

- 58 浪漫老先生该怎样选择新伴侣 / 马志国  
60 四招面对精神压力 / 方英

## 养生一点通

- 61 隔夜水到底能不能喝 / 陈飞  
63 秋季三类病 颈部拔罐好 / 杨璞 侯晓云

## 我爱中医

- 64 风府  
——专治后脑勺头痛的祛风大穴 / 李智

## 导引·瑜伽与太极

- 66 强身健体的站桩功(五) / 魏玉龙  
68 八卦走转养生行功歌释要 / 蓝晟  
70 伟大的文化遗产  
——五禽戏 / 霍瑞明 张衍泽

## 美容与减肥

- 73 做到7点减肥不反弹 / 小玲  
74 做好五件事皮肤老得慢 / 王鹏

## 营养食疗

- 75 如何应对食物过敏 / 周琼

## ★ 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

- 76 18种食物的保健绝活 / 兰晓雁  
78 营养缺乏有预警 / 祁增年

## 保健星空

- 21 颈动脉手术有哪些禁忌证? / 曲乐丰

## 广告目次

- 79-80 图书邮购  
封二: 图书邮购  
封三: 八子补肾胶囊  
封底: 莲花清瘟胶囊

- 本期责编: 赵继才  
■ 封面人物: 杨紫  
北京高波摄影工作室提供



电子阅读 扫一扫

(安卓系统扫描码)

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

ISSN 1009-8011



9 771009 801011

万方数据