

# 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

2015. 4



## 本刊关注

网购进口药  
要注意什么

高脂血症的  
中医治疗

认识心脏  
支架手术

小老爷们的那些事  
入春饮食六原则

## 购买进口药品的时候要注意什么

进口药比国产药贵多少 进口药价格为何居高不下

ISSN 1009-8011

9 771009 801011

04 >

# 中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2015年第4期(总第301期) 2015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 李剑颖

编辑部主任 赵继才

设计制作 北京紫星光文化发展有限公司

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

国内标准连续出版物号 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

国际标准连续出版物号 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 缓则中, 急需西 / 赵继才

## 本刊关注

- 4 进口药比国产药贵多少? / 黄楚珺
- 5 进口药价格为何居高不下? / 林兰
- 6 网购进口药要注意什么 / 孙欣欣
- 8 有病了选择进口药还是国产药 / 李剑颖
- 9 应将更多进口抗癌药纳入医保 / 张婷
- 10 肿瘤治疗不要过度迷信进口药 / 刘群
- 11 不要盲目地追求进口药 / 石希
- 11 购买进口药品的时候要注意什么 / 邹雨

## 专家论坛

- 12 认识心神经官能症 / 商洛
- 14 高脂血症的中医治疗 / 李小祥

## 京城名医

- 16 更年期女性如何保健 / 阮祥燕
- 18 冠心病患者如何防止猝死? / 任学军

## 健康讲堂

21 心血管病老年患者如何锻炼 / 卢文洁

## 百病百家疗法

- 23 卧床病人如何进行关节活动 / 阮春燕
- 23 痔疮老反复查查前列腺 / 陈相
- 24 无痛血尿 警惕膀胱肿瘤 / 赵占正

## 用药宝典

- 25 高血压用错药 危害猛于虎 / 常辉
- 27 男人为何吃乌鸡白凤丸 / 刘坤

## 健康家园

29 65岁后慎做10个动作 / 江大红

- 31 抓趾滑脚也健身 / 王荣华  
32 过期妊娠怎么办 / 梁兆松  
33 脸红透露的健康信息 / 兰政文  
36 胰腺囊肿假的比真的更麻烦 / 涂端玉  
37 认识心脏支架手术 / 窦颖  
39 控制血糖, 享受光明 / 高怀林  
41 排石重要 预防结石复发更重要 / 蔡建华

## 癌症防线

- 43 宫颈癌是感染疾病预防很重要 / 陈红敏  
44 宫颈癌 不要盲目切除 / 常敏

## 性保健之窗

- 47 男人总“早退”试试外抹麻醉药膏 / 刘雪

## 家有儿女

- 48 不要忽视孩子的鼻炎 / 刘海燕  
49 小老爷们的那些事 / 刘燕  
51 当心孩子患上川崎病 / 王娅青  
52 宝宝反复发烧一招搞定 / 瀚文  
53 恃宠而骄的孩子长不大 / 章剑和  
54 小儿也有胃炎 / 张艳玲

## 心语坊

- 55 被误解的前妻 / 赵继才  
56 离婚到底离的是什么 / 林子寒

## 养生一点通

- 57 温泉鱼疗不能治病有可能感染疾病 / 王乔  
58 好木材也能养生 / 吕斌  
61 春季频繁打哈欠或是脑卒中先兆 / 王凯

## 我爱中医

- 62 艾灸关元告别肾虚 / 李智  
63 更年期综合征, 中药治疗有“搭档” / 徐乃佳  
64 中医辨治肠易激综合征 / 孟昭群

## 导引·瑜伽与太极

- 65 易筋经(七) / 魏玉龙  
67 大道至简, 泽被身心(四) / 蔚澜

## 美容与减肥

- 70 不可不知的汉方养颜圣品 / 常泽新  
71 做完面膜后要洗脸吗 / 李红雪

## ★ 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

- 72 如何通过走路减肥 / 李雪  
73 做做面部运动能美容 / 翁婧婧

## 营养食疗

- 74 野菜虽好脾胃虚寒不宜食用 / 陈小飞  
75 腿部抽筋多吃“镁”食 / 姜娜  
76 入春饮食六原则 / 刘刚

## 每月提醒

- 77 癌症有“信号” / 刘汉举  
79 按摩治疗“肠痉挛” / 梁松

## 保健星空

- 15 肾功能不好慎喝汤 / 健生  
35 脸颊有皱纹 谨防高血压 / 王东旭

■ 本期责编: 赵继才

■ 封面人物: 陶昕然

北京高波摄影工作室提供

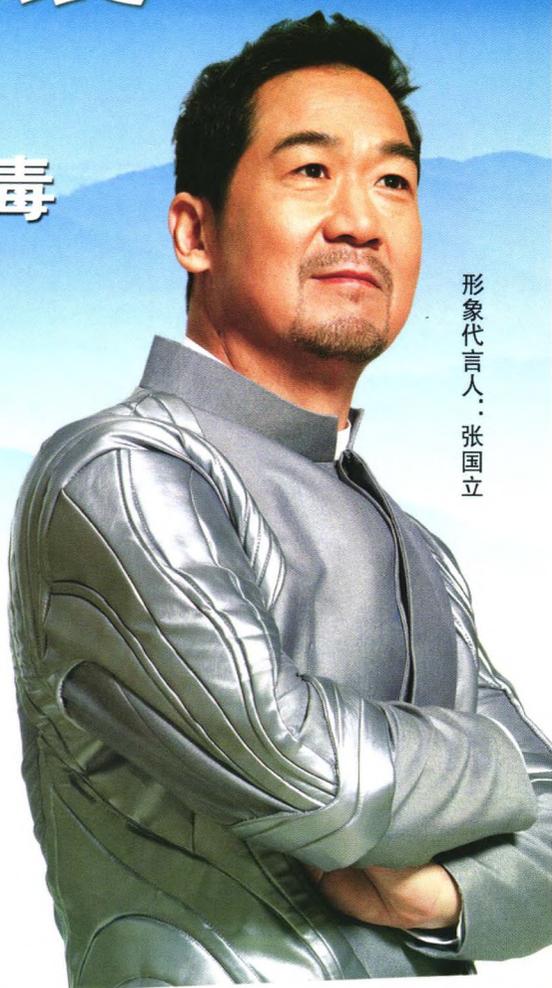
# 治感冒 抗流感

## 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



以岭健康城：<http://www.yilingshop.com>

 以岭药业 科技健康明天

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 7078810 网址：[www.yiling.cn](http://www.yiling.cn)

ISSN 1009-8011  
CN11-4536/R

邮发代码：80-266 定价：6.0元

ISSN 1009-8011

