

# 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 5月1日出版

2015.5

## 本刊关注

认识人体经络  
通络可治冠心病

老人为何  
常发无名火

快乐战胜  
乳腺癌

5招帮孩子长个儿  
减肥别忽视隐形盐

# 通络可还患者一个平稳心跳

络病久积成肿瘤 通络中药为脑梗塞患者带来希望

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

2015年第5期(总第302期) 2015年5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 享受孤独 / 赵继才

## 本刊关注

- 4 认识人体经络 / 齐立强
- 5 从现代医学角度探秘络脉 / 杨峥
- 6 络脉不通就会产生疾病 / 童小欣
- 8 最常见的络病——冠心病 / 沈松
- 9 脑梗塞, 严重的络病之一 / 金莉莉
- 10 心律失常与络病有何密切关系 / 颜翎
- 12 络病久积成肿瘤 / 冯梓嘉
- 13 络脉可防治冠心病 / 窦颖
- 15 络脉中药为脑梗塞患者带来希望 / 王以轩
- 16 解毒通络让患者不再“癌”生叹气 / 刘汉举
- 18 络脉可还患者一个平稳心跳 / 崔晓颖
- 20 糖尿病——越来越多的“富贵病” / 高怀林

## 专家论坛

22 络脉治疗心衰具有四大优势 / 贾振华

## 京城名医

- 25 痴呆患者能用抗精神病药吗 / 李娟
- 27 肝癌患者出院后别忽视科学随访 / 孙文兵

## 健康讲堂

29 怎样补血才科学 / 张敏

## 百病百家疗法

- 32 急性肠炎少吃多渣食物 / 黄贤君
- 33 未分化型精神分裂症能治好吗 / 王德民

## 用药宝典

- 34 服药并非咽下那么简单 / 田蕊
- 35 止咳药选对才有效 / 郭洁茹
- 36 过敏性鼻炎勿久用血管收缩性滴鼻剂 / 黄蓉芳

37 这样服药疗效更好 / 许芳

## 健康家园

- 38 抓趾滑脚也健身 / 王荣华
- 39 控糖从改变吃饭顺序做起 / 李楠 钟林峰
- 40 治疗耳鸣 自我按摩不求人 / 张国忠
- 41 老年人仅早晚刷牙还不够 / 王晓
- 42 老人为何常发无名火 / 李晨
- 43 哪些人需经常检查肝功? / 杨玉英
- 44 服降脂药不能“见好就收” / 大河
- 45 体检指标不合格不一定是病 / 陈瑞芳

## 癌症防线

- 47 肺癌合并带状疱疹怎么办? / 张秋霞
- 48 快乐战胜乳腺癌 / 王惠玲

## 性保健之窗

- 49 乳腺癌术后 别拒绝“性”福 / 翁淑贤
- 50 别让包皮影响性生活 / 周传德

## 家有儿女

- 51 不要忽视孩子的鼻炎 / 刘海燕
- 52 5招帮孩子长个儿 / 王怡
- 53 儿童咳嗽 年龄不同处理方法各异 / 黄芳
- 54 父母最让孩子伤心的行为有哪些 / 杨甫德
- 56 如何预防小孩头虱病 / 李春环
- 57 婴儿平躺喝奶 易患中耳炎 / 珊珊

## 心语坊

- 58 老人也有“剩女恐惧症” / 余金龙
- 59 孤独容易折寿 / 乔颖
- 60 脾气暴躁怎样自我调控 / 马志国

## 养生一点通

- 61 更年期女性护心最重要 / 黎衡
- 63 降血脂 不妨试试站墙角 / 方宁远
- 64 糖友不妨多做八个小动作 / 韩文青
- 66 心脏老不老 看脸就知道 / 乔岩
- 67 牙龈反复出血 中医有方 / 冯崇廉

## 我爱中医

- 68 精力不济, 就灸气海 / 李智
- 69 金匱肾气丸有三妙 / 伏新顺
- 70 刮痧真的有效吗 / 李金同

## ★ 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

## 导引·瑜伽与太极

- 71 易筋经(八) / 魏玉龙

## 美容与减肥

- 73 如何应对皮肤变色 / 张汉武
- 74 减肥别忽视隐形盐 / 陈佳

## 营养食疗

- 75 菊花茶怎么喝才养生 / 于效利
- 76 酸奶怎样喝才健肠 / 许欣筑
- 77 白酒蘸料杀不死肝吸虫 / 陈颖丹

## 每月提醒

- 78 春季治未病有哪些法则 / 安静

## 保健星空

- 28 肝癌患者仅一成适合手术 / 林兰

■ 本期责编: 赵继才

■ 封面人物: 何静

北京高波摄影工作室提供

国药准字Z20040063 冀药广审(文)第2015030036号  
请按药品说明书或在药师指导下购买和使用

OTC

# 治感冒 抗流感

## 莲花清瘟胶囊

☑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

万方数据

ISSN 1009-8011



9 771009 801011