

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

2015. 6



本刊关注

鼻炎惹了哪些祸
警惕鼻源性头痛

孩子的虚荣心
是如何形成的

孩子老嫌我烦
怎么办

将就镶牙后患多
心力衰竭并没有那么可怕

鼻炎患者买药易陷入三大误区

不可小视的鼻中隔偏曲 反复鼻出血警惕脑出血

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6期(总第303期) 2015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 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 要关爱不要伤害 / 赵继才

本刊关注

- 4 好好保护你的鼻腔 / 张汉武
- 7 鼻炎惹了哪些祸 / 田爽
- 8 鼻出血吃什么好 / 李剑颖
- 10 鼻内黏膜反复肿胀怎么办 / 郭亮
- 11 鼻炎患者买药易陷入三大误区 / 韩文
- 12 鼻子长期失灵要警惕 / 余燕红 林惠芳
- 13 不可小视的鼻中隔偏曲 / 李小颖
- 14 如何预防鼻咽癌 / 陈明
- 15 反复鼻出血警惕脑出血 / 李花
- 16 孩子经常鼻塞查查腺样体 / 田乃伟
- 17 警惕鼻源性头痛 / 田广永
- 18 完美鼻子的标准是什么 / 孔晓明 朱菁菁
- 20 用滴鼻药成瘾怎么办 / 董玉礼

专家论坛

21 鼻中隔偏曲如何治疗 / 李永

京城名医

- 23 老年骨质疏松症及骨质疏松性骨折的防治 / 张殿英
- 26 选择食物不必关注酸碱性 / 何丽

健康讲堂

28 你有过鼻出血吗 / 商洛

百病百家疗法

- 30 白内障手术治疗五大误区 / 吴新华
- 31 突发高血压4大急救措施 / 李传林

用药宝典

- 33 服用膏方“四宜三不宜” / 周超凡
- 35 中药泡茶有讲究 / 许良 兰新

- 37 肾病患者如何选用降压药 / 肖零
39 脑梗中风后坚持服降脂药 / 陆基宗

健康家园

- 40 20种让你精力充沛的方法 / 程海英
42 别以为塞牙是小事 / 文茹
43 老人癫痫发作时该怎么急救 / 刘彬
44 有“忍”伴随幸福安康 / 钱海
45 老年女性可考虑切除卵巢和输卵管 / 黄蓉芳
47 将就镶牙后患多 / 郑美华
48 手脚麻木或是糖尿病惹的祸 / 周晓慧
49 动脉硬化怎么办 / 韩素芹

癌症防线

- 50 当心吃出胰腺癌 / 林丽

性保健之窗

- 51 男人这样壮阳易惹癌 / 陈林
53 前列腺炎不必求根治 / 张志超
54 牙口不好 小心性生活受影响 / 邹雨

家有儿女

- 55 关注小儿特殊类型感冒 / 孟昭群
56 孩子的虚荣心是如何形成的 / 刘娜
58 如何与叛逆期孩子相处 / 牛美艺
59 应允许孩子发泄情绪 / 林云
60 孩子老嫌我烦怎么办 / 余淑君

心语坊

- 61 如何面对选择困难症 / 刘海
62 老年人为何容易受骗? / 陈龙

养生一点通

- 63 教你几招颈椎康复操 / 朱立国
64 生活中那些错误的做法 / 刘新英
65 心力衰竭并没有那么可怕 / 贾振华

我爱中医

- 67 腹部的问题灸神阙都能解决 / 李智
68 中医治肿瘤的误区你有吗 / 王维

★ 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

- 69 易筋经(九) / 魏玉龙
71 居家减肥瑜伽 / 刘雨

美容与减肥

- 72 春夏之交 养颜如玉 / 刘小雨
74 如何消去腹部多余的脂肪 / 谭西敏
75 被终结的“羊胎素神话” / 新华

营养食疗

- 76 别走入助消化误区 / 郭金兰
77 老人脱发试试食疗 / 金凤

每月提醒

- 78 冠心病患者要小心运动 / 窦颖

■ 本期责编:赵继才

■ 封面人物:赵语兮(赵继才摄影)

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

ISSN 1009-8011
CN11-4536/R

邮发代码：80-266 定价：6.0元

万方数据

ISSN 1009-8011

