

# 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

2015. 7

## 本刊关注

鼻炎惹了哪些祸  
警惕鼻源性头痛

更年期失眠  
请别乱吃药

小动作大作为

六招让你充满正能量  
科学吃水果口腔更健康  
男人59岁要注意什么问题

## 如何应用呼吸控制疗法缓解哮喘发作

胸闷、憋气就是哮喘吗 毛绒玩具易引发小儿哮喘

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7期(总第304期) 2015年7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 不流于云, 不浮于事 / 赵继才

## 本刊关注

- 4 说说哮喘症 / 张汉武
- 6 了解哮喘, 有效预防 / 李剑颖
- 7 如何区别干咳与哮喘 / 顾瑞金
- 8 过敏性哮喘应做哪些检查 / 李玲
- 9 情绪因素对哮喘的发作有何影响? / 林耀
- 10 胸闷、憋气就是哮喘吗 / 林耀广
- 12 哮喘会遗传吗 / 顾瑞金
- 13 怎样防治运动诱发哮喘 / 李肖
- 14 哮喘病人如何饮食 / 商洛
- 15 阿司匹林性哮喘有哪些特征 / 洪林耀
- 16 鼻子治好了哮喘也就不发作了 / 余力生
- 17 过敏性鼻炎和哮喘有什么关系 / 邹雨
- 18 如何应用呼吸控制疗法缓解哮喘发作 / 薛飞
- 19 脱敏疗法防治哮喘效果如何 / 陈舒
- 20 毛绒玩具易引发小儿哮喘 / 李可

## 专家论坛

21 哮喘的冬病夏治 / 李郑

## 京城名医

- 23 警惕小儿胃炎 / 闫慧敏
- 25 单病灶转移性肝癌易误诊 / 孙文兵

## 健康讲堂

27 餐桌上的奶白浓汤应慎喝 / 林源

## 百病百家疗法

- 28 胃胀的治疗 / 常丽丽
- 29 简单七招瞬间治牙痛 / 王萌
- 30 血热不是病 缓解血热要凉血 / 陈兰

## 用药宝典

- 32 冬虫夏草真有那么神吗 / 杜光 陈炜
- 33 更年期失眠请别乱吃药 / 萧晓
- 35 抗菌药物误用与滥用 / 高占成
- 36 如何把握溃疡病的用药时间 / 朱峰
- 37 当心这些药品增加跌倒风险 / 孟昭群

## 健康家园

- 39 O型血妈妈的烦恼 / 晁爽
- 40 臭汗症患者如何自我护理 / 梁云川
- 41 骨质疏松, 补肾是关键 / 邹凯
- 42 如何预防眼袋的发生 / 李彦荣
- 43 小动作大作为 / 子寒
- 44 反复口腔溃疡 小心白塞病 / 何雪华

## 癌症防线

- 45 治癌症要“调和四方” / 李劫
- 46 不去医院如何自查癌症 / 陈兰
- 47 带瘤生存: 中晚期癌症患者的出路 / 方宁 张秋霞

## 性保健之窗

- 50 男人性能力下降的征兆 / 许虎
- 51 适当排精能护前列腺健康 / 陈兰

## 家有儿女

- 52 全身软弱无力警惕新生儿败血症 / 张春燕
- 52 接种疫苗并非越多越好 / 陈兰
- 53 脐中的奥秘 / 刘桂兰
- 54 孕妈妈打好口腔保卫战 / 兰晓雁
- 57 怎样照顾哮喘儿童 / 文利平

## 心语坊

- 58 为何总担心孩子会有不测 / 安静
- 59 六招让你充满正能量 / 李易

## 养生一点通

- 60 “五微”养生法 / 陈陈
- 62 板凳也能健身 / 李靖
- 62 常练脚踝操 腿脚更灵活 / 朱秀兰
- 63 乳腺增生到底有多可怕 / 赵继才
- 64 糖友该如何缓解便秘 / 翁淑贤
- 65 老人如何防止血管衰老 / 王雪
- 66 男人59岁要注意什么问题 / 谭玲

## 我爱中医

- 67 上中下脘——胃病最无毒副作用的药品 / 李智

## ★ 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

- 68 体虚怎么办 / 景天

## 导引·瑜伽与太极

- 70 易筋经(十) / 魏玉龙
- 72 手指在练太极拳时有什么作用 / 于敏

## 美容与减肥

- 73 “活细胞”注射不能抗衰老 / 肖苒

## 营养食疗

- 74 科学吃水果口腔更健康 / 尹伟
- 75 食疗能治愈心血管疾病吗 / 梁伟
- 77 女人喝蜂蜜都有何讲究 / 王直

## 每月提醒

- 78 盛夏来临, 你的心脏保护好了吗 / 戴一鹤

## 保健星空

- 5 蚊香可能诱发宝宝哮喘字号 / 鲁永松
- 20 父母离婚会增加孩子哮喘发病率吗 / 陈希
- 79 下颌运动障碍 警惕颞动脉炎 / 玲玲

■ 本期责编: 赵继才

■ 封面人物: 娇 娇

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

## 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

万方数据

ISSN 1009-8011



9 771009 801011

0.7