

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

2015.9

本刊关注

不哭也流泪
小心泪囊炎
警惕新生儿败血症

关注卒中 立即行动
警惕运动性猝死

易与普通感冒相混淆的新生儿疾病
关注新生儿惊厥 新生儿肺炎能预防吗

ISSN 1009-8011



9 771009 801011

万方数据

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

中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2015年第9期(总第306期) 2015年9月1日出版

卷首语

1 做好父母是一门大学问 / 赵继才

本刊关注

- 4 宝宝得了湿疹怎么办 / 清岭
- 5 早产儿眼底筛查重要吗 / 鲍秀兰
- 6 不哭也流泪 小心泪囊炎 / 李婉
- 7 冬季如何防止新生儿硬肿症 / 王雪
- 8 关注新生儿惊厥 / 李剑颖
- 10 警惕新生儿败血症 / 沈琳
- 11 如何缓解新生儿肠绞痛 / 邹雨
- 12 新生儿患了鹅口疮怎么办 / 陈丽
- 14 新生儿黄疸切勿擅自用药 / 吴小熊
- 15 新生儿肺炎能预防吗 / 佚名
- 16 新生儿脸部湿疹如何护理 / 萧萧
- 17 易与普通感冒相混淆的新生儿疾病 / 萧兰
- 18 怎样护理新生儿脐部 / 商洛

专家论坛

- 19 如何区分感染性与非感染性腹泻 / 崔玉涛
- 21 生殖细胞瘤的治疗 / 李桂林
- 22 尺桡骨双骨折如何诊治 / 凌尚准

京城名医

- 23 关注卒中, 立即行动 / 王陇德
- 26 如何预防结直肠癌 / 杨宇飞

健康讲堂

- 28 出现这些疼痛, 要警惕冠心病 / 窦颖

百病百家疗法

- 30 预防过敏从增强肺气开始 / 曹凤娇
- 31 如何预防膀胱炎 / 张晋
- 31 肾囊肿要不要治疗 / 薛兰芬
- 32 单纯性甲状腺肿的防治 / 王欣

- 33 骨质疏松的非手术疗法 / 叶启彬
33 养护颈椎记住三点 / 李培利
34 早预防可避免糖尿病足截肢 / 徐远

用药宝典

- 36 葡萄酒可以泡中药吗 / 张林
37 如何把握溃疡病的用药时间 / 朱峰

健康家园

- 39 家务做多了为什么会手指发麻 / 潘惠娟
40 警惕运动性猝死 / 乔岩
41 男人裤带过紧伤膝盖 / 杨增敏
42 女性下腹坠胀和疼痛 谨防盆腔积液 / 小柯
43 说说偏头痛 / 王麟鹏
44 使用按摩器最长别超20分钟 / 陈雪
45 性格的六种方式影响睡眠 / 吴楠
46 有些动作让椎间盘很受伤 / 张霆
47 如何防治胃气胀大 / 常丽丽
48 急性阑尾炎手术有哪些并发症 / 黄权
49 肿瘤标志物异常不容忽视 / 刘炬
50 扑朔迷离的“心绞痛” / 徐凤芹

癌症防线

- 52 不容忽视的肺癌 / 杨国旺
54 当心! 吃得太好会诱发大肠癌 / 戴一鹤

性保健之窗

- 55 他真的不行了吗 / 姜辉 张洪亮
57 性爱的最佳时机 / 陈宗伦
58 掌握亲热技巧 赶走无性生活 / 吴小军

家有儿女

- 59 防手足口病记住六法则 / 庞星火
60 多动未必是多动症 / 汪小艳
60 孩子换牙要注意的问题 / 王锐
61 三岁以内儿童 尽量不要吃盐 / 刘长伟

心语坊

- 62 六剂良方 让你充满“正能量” / 龙晓晓
63 即兴跳舞也可治“心病” / 赵冠
64 年轻女性要注意瘰疬 / 李可
65 是性格不合还是性不合 / 赵继才

养生一点通

- 66 卵巢保养 纯属心理安慰 / 顾林
67 女人心眼小脾气大调调内分泌 / 梅苏珍

★ 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

- 67 做平板支撑小心肋软骨炎 / 孙可望
68 慢性肾脏病治和养 / 余仁欢

我爱中医

- 70 巨阙——防治口腔溃疡的利器 / 李智

导引·瑜伽与太极

- 71 易筋经(十二) / 魏玉龙
73 打太极拳会不会伤膝盖 / 朱清广

美容与减肥

- 74 靠吸脂减肥不靠谱 / 谭琳
75 女人减肥为什么总是比男人难 / 李晓
76 中医祛除眼袋的方法 / 王翠芳

营养食疗

- 77 卵巢保养吃什么好 / 陈雪

每月提醒

- 78 夏秋换季, 选对药轻松应对感冒 / 俞默涵
79 儿童降压注意啥 / 刘梅颜

■ 本期责编: 赵继才

■ 封面人物: 王莹

北京高波摄影工作室提供



以岭健康城

YILING HEALTH CENTER

管理健康 经营身体

以岭健康城

汇集万种健康精品

设立四大养生场馆

创造健康管理模式

慢性病亚健康调护

品味绿色养生药膳

电商平台购物快捷

来石家庄就到以岭健康城

☎400-789-8989

www.yilingshop.com

地址：石家庄高新技术开发区珠峰大街与珠江大道交叉口东南角



ISSN 1009-8011
CN11-4536/R

邮发代码:80-266 定价:6.0元

万方数据

ISSN 1009-8011

