

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 1月1日出版

2016. 1

本刊关注

打边炉是什么意思
年夜饭家常菜菜谱推荐

我国饮食文化的特点
冬季就要吃骨补骨

念念不忘的美食
别把食疗当救命稻草
如何防治冬季咳嗽

各地那些既营养又特别的美食大比拼
春节为什么要吃鱼 下雨天喝什么汤祛湿健脾

ISSN 1009-8011



9 771009 801011

中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2016年第1期(总第310期) 2016年1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 中国图库

卷首语

1 慢,让生活更有味道 / 赵继才

本刊关注

- 4 春节为什么要吃鱼 / 蒋春
- 5 各地美食的制作标准你都知道吗 / 陈力
- 6 打边炉是什么意思 / 刘雪
- 7 国内美食最多的城市你去过几个 / 林雪
- 8 凉菜拼盘的制作方法 with 技巧 / 邵军
- 10 年夜饭家常菜菜谱推荐 / 常林
- 13 各地那些既营养又特别的美食大比拼 / 孟琳琳
- 19 关于美食那些不为人知的真相 / 东东
- 21 三不粘 / 易余
- 22 三大炮 / 梁雨
- 24 松茸 / 陈亮
- 25 下雨天,喝什么汤祛湿健脾 / 陈风功
- 26 怎么才能煲出好汤 / 于珊珊

专家论坛

- 27 吃面食为什么一定要喝面汤 / 王路
- 28 我国饮食文化的特点 / 陈雪儿

京城名医

- 31 我的平衡膳食养生经 / 侯炜
- 34 支气管哮喘 / 卢世秀

健康家园

- 35 鼻子受伤该怎么处理 / 谢立锋
- 36 腰肌劳损要治疗吗 / 欧阳汉强
- 37 帕金森患者锻炼五法 / 刘振国
- 38 心肺康复四要素 / 胡菱

百病百家疗法

- 39 男性的阴部瘙痒是怎么回事 / 孙阳

- 40 治咽炎不能总清热 / 曹凤娇
41 中风患者居家康复需抓好五方面 / 窦颖

用药宝典

- 43 避开常见用药误区冷静面对宝宝咳嗽 / 叶洲
44 降糖药种类多,你吃对了吗? / 戴一鹤

癌症防线

- 46 各年龄段大肠癌患者首诊症状有区别 / 曲璐
49 前列腺癌早期症状极易被混淆 / 谭多敏

性保健之窗

- 50 早泄、阳痿的诊断与治疗 / 赵宏伟
52 性功能与裸睡有关系吗 / 刘堂
53 包皮粘连可造成性功能障碍 / 陈可

家有儿女

- 54 婴儿咳嗽能吃山药吗 / 石学武
55 如何给宝宝滴眼药水 / 陈玲
56 囟门小能吃鱼肝油吗 / 王伟
58 儿童专用食品真的营养吗 / 张敏

心语坊

- 59 透过朋友圈窥探心态 / 萧灏
60 认识焦虑正确应对 / 张捷
61 何谓急性短暂性精神障碍 / 王绍礼
62 有些病老人不得不防 / 刘峰

养生一点通

- 64 如何防治冬季咳嗽 / 王玲
65 房颤也是生活方式病 / 林末

我爱中医

- 66 心律要不齐早起按太渊 / 李智
67 中医善治的五种急症 / 郗昊

导引·瑜伽与太极

- 69 五禽戏(三) / 魏玉龙

美容与减肥

- 70 哪些人不适合跑步减肥 / 张琴
71 老人肥胖或由营养不良造成 / 刘雪
72 女性盲目减肥不安全 / 邢小燕

★ 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

营养食疗

- 73 细嚼慢咽有利身体健康 / 张汉武
74 天凉了应该这样吃 / 春晓
75 别把食疗当救命稻草 / 张保春
77 念念不忘的美食 / 赵继才

每月提醒

- 78 做个有心人,小心结肠癌找上门 / 许雯

保健星空

- 20 地暖会导致癌症吗 / 秋冰
23 冬季试试轻运动 / 唐健
30 冬季就要“吃骨补骨” / 梁静
48 止痛药易使胃溃疡“伤上加伤” / 蓝雪儿
57 冬季久坐小心患上尿道炎 / 谭敏
72 用盐洗脸有什么好处 / 李晓

■ 本期责编:赵继才

■ 封面人物:朱军

北京高波摄影工作室提供



《中华养生保健》杂志开始订阅了!

购买方式多种多样，可零购，可破季，可全年，形式不同，阅读却是一样的。
 编辑部购买：可直接汇款到编辑部购买，汇款单上写清邮购期数、数量。
 电话：010-64286905 64286904 邮箱：ziwojiankang@sina.cn
 地址：北京市朝阳区北三环东路11号中华养生保健杂志社 邮编：100029

精彩不容错过

中华养 生保健

2016年我们共同期待

邮订代号：80-266



ISSN 1009-8011 邮发代码:80-266 定价:6.0元
 CN11-4536/R

ISSN 1009-8011



万方数据