

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 2月1日出版

2016.2

本刊关注

连花清瘟胶囊的
美国之旅

女性要小心X综合征
痛风为何爱在夜间犯

止咳用药莫入误区
睡出来的性爱问题
雾霾天的饮食保健

中药防治感冒流感综合作用优势大

13次被国家推荐的抗流感药 六个时刻最易感冒

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

2016年第2期(总第311期) 2016年2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 向过去的自己告别/赵继才

本刊关注

- 4 感冒流感不相同/崔佳璇
- 5 一个流感病毒的自述/林夕
- 6 容易被流感侵袭的人群/姜哲
- 7 六个时刻最易感冒/王凯
- 8 老年人爱感冒怎么办/邱琳荃 史秀红
- 9 抗生素不是治感冒的“标配”/杨峥
- 10 反复感冒有原因/戴一鹤
- 11 感冒“事”小并发症“事”大/姚静茹
- 13 远离服药误区正确治感冒/窦颖
- 14 面对雾霾要注意保护我们的呼吸道/金莉莉
- 15 13次被国家推荐的抗流感药/童小欣
- 17 连花清瘟胶囊的美国之旅/沈松

专家论坛

18 中药防治感冒流感综合作用优势大/齐立强

京城名医

- 20 如何与老年痴呆患者交流/赵丽俊
- 22 如今的青少年真的很脆弱吗/李献云

健康家园

- 23 雾霾天别迷信防霾产品/许京
- 25 女性要小心X综合征/陈兰
- 26 糖友睡不好的几个原因/彭永强
- 27 女人最脏的七个地方如何防感染/王丹
- 28 为什么你总怀不上孩子/童珍
- 29 痛风为何爱在夜间犯/沈洁
- 30 这些“秘方”真能“除霾清肺”吗/刘晓
- 31 眼睛发干当心睑板腺出问题/许军
- 32 其实胃镜没有那么可怕/聂颀

百病百家疗法

34 骨折吃什么好的快/赵琳

用药宝典

- 35 不同类型胰岛素使用有何区别/张孟喜
36 补肾药早晚服 伤胃药饭后吃/栗坤
37 坚持吃药为何血压还升高/魏娟娟
38 止咳用药莫入误区/孟昭群
38 用药细节错会损疗效/李悦康

健康讲堂

- 39 小儿反复晕厥 要看心内科/陈步星 林涛文
40 长期喝豆浆会得乳腺癌吗/冯冯

癌症防线

- 41 这些明显的“癌症性格”你有吗/陈陈
43 合理使用食用蜡不会致癌症/陈兰

性保健之窗

- 44 十个方法帮你俩找回激情/李悦
45 睡出来的性爱问题/兰兰
46 内裤对男性的性健康有哪些影响/沙菲克
47 如何区别真假早泄/王建

家有儿女

- 48 孕期可以使用护肤品吗/马雪儿
49 避开常见用药误区 冷静面对宝宝咳嗽/叶洲
50 小儿肺炎不适合吃什么食物/唐芬
51 小儿斜颈要早治/陈映平

心语坊

- 52 小心“心病”变“身病”/林琳
53 告别疑病症，走出心灵“避难所”/马志国
55 银婚夫妻的8条婚姻保鲜术/陈雪玲

养生一点通

- 56 冬季控糖从空腹血糖开始/冯冯
57 经常生气当心殃及前列腺/陈浩峰
58 糖友泡脚有“三不”/魏华 黄皓月
59 为何你总是比别人老得快/商健
60 心绞痛的自我判定/张浩
61 6个指标决定着你的寿命/李洋
62 膏方护肺防咳嗽/石克华

我爱中医

- 62 手指酸痛就揉鱼肚子/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

64 老中医揭秘十大防脱发食物/陈光

导引·瑜伽与太极

66 五禽戏（四）/魏玉龙

美容与减肥

- 68 4招瘦背瘦腿超有效/钱龙少
69 快速拯救“黄脸婆”的秘方/谭芳
71 女人祛斑有哪些误区/雷娜
72 肌肤为什么白不起来/赵琳

营养食疗

- 73 黑豆也能当药用/周全
74 为什么黑色食物最补肾/雪儿
75 中药泡茶不能乱喝/李冰
77 雾霾天的饮食保健/郭旭光

每月提醒

78 当心儿童关节炎/陈星兰

保健星空

19 莫把长期鼻塞流鼻涕当感冒治/晏利利

■ 本期责编：赵继才

■ 封面人物：陶洋

北京高波摄影工作室提供

广告
冀药广审(文)第2015100175号 国药准字Z20040063
请按药品说明书或在药师指导下购买和使用
不良反应:尚不明确 禁忌:尚不明确

OTC

连花清瘟胶囊 治感冒 抗流感

✓退热 ✓解毒 ✓治感冒



汇聚三朝名方 就是不一样!



以岭药业
YILING PHARMACEUTICAL

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 电话: 4007 898989 网址: www.yilingshop.com

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