

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 4月1日出版

2016.4

本刊关注

如何按摩头皮
让自己更健康

看不见的动脉粥样硬化
什么样的囊肿必须治

当心服药不慎易衰老
性功能减退不妨试试深蹲
如何预防小孩头虱病

养护头皮要远离七大错误做法

科学洗发才能保证头皮健康 选一个好发膜有多重要

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4期(总第313期) 2016年4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 头皮和脸皮一样重要 / 赵继才

本刊关注

4 记住2个妙方给你一头健康秀发 / 林凡

5 怎样洗头才不脱发不开叉 / 李鑫

6 科学洗发才能保证头皮健康 / 钱苏苏

8 如何按摩头皮让自己更健康 / 陈华

9 头发护理≠头皮护理 / 许虎

10 头发稀疏看到头皮了怎么办 / 陈玉

11 头皮屑多了也是病 / 张汉武

12 头皮屑怎么去 / 兰兰

13 头皮这里突起竟然是炎症导致 / 王陆峰

14 养护头皮要远离七大错误做法 / 王坤朔

16 要想头皮更健康4个技巧必知道 / 房葵

17 用护发素别全头皮涂抹 / 何雪华

18 选一个好发膜有多重要 / 赵继才

19 头发老出油该怎么办呢 / 林聪亮

京城名医

20 如何警惕乳腺癌早期症状 / 卫燕

健康家园

22 “二手烟”致癌风险不亚于吸烟 / 戴一鹤

24 经常腹胀, 或是疾病先兆 / 彭永强

25 缺牙不镶危害大 / 周永胜

26 伤筋不动骨 后果也严重 / 陈世益

27 看不见的动脉粥样硬化 / 窦颖

29 带病之身同样可以颐养天年 / 彭永强

30 干燥综合征患者如何加湿 / 栗占国

31 过敏了, 应如何检测过敏原 / 冯韶关

32 老人跳舞慎扭颈转腰 / 胡雪儿

百病百家疗法

33 冬季皮肤瘙痒怎么办 / 顾泳

- 35 男人腰痛的按摩疗法 / 胡军
 36 便秘久治不好最好做做肠镜 / 夏志伟
 37 2型糖尿病治疗理念的10大转变 / 刘爽
 40 什么样的囊肿必须治 / 刘晓丽

用药宝典

- 41 服降压药如何护肝肾 / 沈素
 42 当心服药不慎易衰老 / 孟昭群
 43 孕妇应谨慎选择身体内外用药 / 冯昭梅
 45 用药细节错会损疗效 / 李悦康

癌症防线

- 46 五招改变寒性体质远离癌症 / 林昊

性保健之窗

- 49 男人硬度不够该咋办 / 宋导
 50 这样的套套不能再用了 / 许琳
 51 谁在摧残男人的性能力 / 王彬 马健雄
 52 女人为何容易性厌恶 / 刘阳辉
 53 七大绝招提升性能力 / 谭晓清
 54 性功能减退不妨试试深蹲 / 林可劲

家有儿女

- 55 3岁宝宝便秘怎么办 / 邹雨
 55 如何预防小孩头虱病 / 毛自平
 56 适度的距离让亲子关系更和谐 / 章剑和

心语坊

- 58 发怒是内心的脆弱 / 李剑红
 59 朋友圈是一种怎样的“相见欢” / 李明
 60 性格古怪当心是耳硬化症搞鬼 / 严慧芳
 61 生二孩更要小心产后抑郁 / 吴江平

养生一点通

- 62 脚底脱皮怎么办 / 薛凯山
 63 如何应对运动后膝关节痛 / 刘心
 64 腰部放松操让腰椎不再受累 / 李娟娟
 65 男性春季养生小常识 / 刘阳
 66 脚抽筋是怎么回事 / 陈朗

我爱中医

- 67 经方剂量如何把握 / 王宁
 68 疼痛时都可以点的三个穴 / 李智
 69 经络不通的症状有哪些 / 许春良
 70 心绞痛也分虚实 / 肖晨枫

★ 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

美容与减肥

- 71 过度清洁也会长痘 / 陈华
 72 黄瓜敷脸当心变“黄脸婆” / 张清玲
 72 四个方法减掉双下巴 / 唐婉婉
 73 压力大要警惕“过劳肥” / 王养维
 74 醋泡黄豆能减肥吗 / 章立雪

营养食疗

- 75 中年男人防脱发应该吃什么好 / 刘峰
 76 肾虚吃什么好 / 陈军
 77 手脚冰凉怎么办 / 杨敬兰

每月提醒

- 78 防治骨质疏松注意啥 / 张昭阳

保健星空

- 39 心衰的“喘”和哮喘有何不同 / 邹晓琴
 79 如何预防牙隐裂 / 赵海峰

■ 本期责编：赵继才

■ 封面人物：李继春

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

ISSN 1009-8011



9 771009 801011

万方数据