

# 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 5月1日出版

2016.5

## 本刊关注

九项注意

预防老年心律失常

男人易秃顶都是睾酮惹的祸  
易被忽略的颈椎病症状

过敏时别乱吃抗过敏药

如何给孩子配助听器

焦虑症的自我治愈方法

ISSN 1009-8011



9 771009 801011

一站式健康管理让老年人更安心  
莫把心衰当哮喘 老年人要警惕十种癌症信号

# 中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2016年第5期 (总第314期) 2016年5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 无欲无望心宽体胖 / 赵继才

## 本刊关注

- 4 老年人更需管理好自身健康 / 窦颖
- 5 常见的五类老年疾病 / 王子墨
- 7 冠心病——老年人最常见的疾病 / 童小欣
- 8 卒中, 老年人健康的一道坎 / 戴一鹤
- 10 莫把心衰当哮喘 / 邹凯
- 12 警惕老年性糖尿病 / 萧晓
- 14 老年人要警惕十种癌症信号 / 周晓慧
- 15 前列腺增生, 老年男性的难言之隐 / 沈松
- 17 选对方法助老人预防骨质疏松 / 俞默涵
- 18 找回丢失的睡眠 / 夏琪琪
- 20 当心感冒和流感 变生其他疾病 / 刘明宇
- 21 一站式健康管理让老年人更安心 / 金莉莉

## 专家论坛

23 九项注意预防老年心律失常 / 齐立强

## 京城名医

- 25 精神分裂症预后好坏取决于什么 / 邸晓兰
- 27 天干气燥 小心火从口入 / 张声生

## 健康家园

- 29 春天如何防止犯困 / 常远
- 30 打造心理健康是治未病的基石 / 孙孝凡
- 33 胆固醇好不好谁说了算 / 乔岩
- 35 肩颈疼就是颈椎病吗 / 陈赞
- 36 近视眼手术适合谁 / 李学民
- 38 男人易秃顶都是睾酮惹的祸 / 黄蓉芳
- 39 擤鼻涕也要摆正姿势 / 王向东
- 40 风湿病能彻底治愈吗 / 姜泉
- 42 有些尿失禁赶紧去医院 / 廖利民

## 百病百家疗法

- 44 小儿肺炎如何预防 / 霍然枫
- 45 牛蒡茶可以防治痔疮吗 / 刘阳林
- 46 易被忽略的颈椎病症状 / 肖得清

## 用药宝典

- 47 中药应如何服用才安全有效 / 王红蕊
- 48 过敏时别乱吃抗过敏药 / 米勒
- 49 合理用药十大核心是什么 / 张继春

## 癌症防线

- 51 得了乳腺癌还可能生孩子吗 / 刘丽珍
- 52 胃癌离你有多远 / 张克俭

## 性保健之窗

- 53 干净性爱可防私处发炎 / 田惠
- 54 男人补精益肾的四个方法 / 邹雨

## 家有儿女

- 55 孩子的创造力源自父母的智慧 / 章剑和
- 57 孩子关节痛家长莫大意 / 孟昭群
- 58 孩子双肩不等高 小心脊柱侧弯 / 方煌 李潇
- 59 如何给孩子配助听器 / 黄治物

## 心语坊

- 60 疯狂追剧也是一种病 / 钱思思
- 61 天气变幻无常, 但心情变化却有“章”可循 / 梁明春
- 62 焦虑症的自我治愈方法 / 珊珊

## 养生一点通

- 63 从外形怎么看血脂是否异常 / 王勇
- 65 正常人如何预防脑出血 / 董可辉
- 66 怎样与肝脏做朋友 / 刘娟 戴欣
- 68 为什么睡觉醒来感觉更累 / 张明亮
- 69 耳朵有异常或是动脉硬化信号 / 彭永强

## 我爱中医

- 70 迎香也能增加鼻黏膜的抵抗力 / 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

## 美容与减肥

- 71 美容靠吃 汤汤水水帮你拥有好皮肤 / 许丽丽
- 72 减肥时要远离的食物 / 陈陈

## 营养食疗

- 73 4道食疗方预防春季呼吸道疾病 / 左军
- 74 老年人怎么饮食预防老年痴呆 / 李月
- 75 宝宝爱出汗食疗来解决 / 肖可玲
- 76 肾虚脾虚的中医食补偏方 / 张明军
- 77 头痛难忍不妨试试食疗 / 冯丽珍

## 每月提醒

- 79 手心发热可能是疾病征兆 / 郭树彬

■ 本期责编: 赵继才

■ 封面提供: 中国图库

广告

冀药广审(文)第2016020024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



有连花清瘟相伴  
让生活更安心



治感冒 抗流感  
连花清瘟胶囊



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



万方数据