

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 7月1日出版

2016.7

本刊关注

立夏养心正当时
饮食起居多在意

为何有房颤比没房颤更严重
当心身体发出的怪声音

夏季勿贪凉，小心空调冻出感冒
警惕化妆品的致癌诱惑
中年夫妻缺少激情怎么办

扫码关注本刊



左右开弓似射雕 强心健肺病魔除
运动养阳有奇效 平心祛火防暑湿

中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2016年第7期(总第316期) 2016年7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 生命无常, 健康有道 / 赵继才

本刊关注

- 4 平心祛火防暑湿 / 林子寒
- 6 夏夜漫漫总难眠, 自制枕头睡得香 / 卢霖
- 7 左右开弓似射雕, 强心健肺病魔除 / 陈林朝
- 8 夏季养阳健脾益肾最重要 / 林雪寒
- 9 立夏养心正当时, 饮食起居多在意 / 陈秋峰
- 10 夏季为何要多吃酸 / 唐玲玲
- 11 刮痧保健补元阳, 冬病夏治去顽疾 / 许亮峰
- 12 四肢无力精神颓, 首要任务当除湿 / 王轩豪
- 13 夏季养生常犯的5个禁忌 / 陈昆
- 14 腹泻上火红眼病, 立夏防病妙方多 / 王雷
- 15 暑期运动要谨慎, 踏入误区反伤身 / 马静
- 16 运动养阳有奇效 / 唐军
- 17 苦夏不苦有秘密, 食肉也需做“专家” / 龙星儿
- 18 夏季排毒吃什么 / 冯辉
- 19 有姜无需开药方 / 商遥珂
- 20 长阳补虚巧度夏 / 方长林
- 21 夏季养生注意“四不三要” / 刘亮
- 22 消暑除湿豆当家 / 宋宁
- 23 驱蚊小妙招 / 兰兰
- 23 夏天为什么没精神 / 黄小萌

专家论坛

24 夏日骄阳顺正阳, 培阴养阳护心神 / 王雷

京城名医

- 25 为何有房颤比没房颤更严重 / 马长生
- 26 高血压管理的十个要点 / 刘梅颜

健康家园

28 牙齿少会让心血管惹上麻烦 / 窦颖

- 29 口苦口臭口干是怎么回事 / 刘承
30 只有不断地努力才能舞得更好 / 郑晓菲
31 防止体检生未病 / 孙孝凡
32 结节性血管炎有哪些表现 / 周忠信
33 心经当令暑温高,最易伤人心脑病 / 曹健宇
34 老年白内障突然眼痛或为青光眼 / 伍桂军
35 当心身体发出的怪声音 / 何立

百病百家疗法

- 37 治尿道炎没有症状不等于康复 / 马小娟
38 间歇性禁食有助于治疗慢性疾病 / 刘玲玉

用药宝典

- 39 服用有些药须防中暑 / 陈林雪
40 如何正确吃抗菌药 / 王会琴
41 老人不宜用长效强效降糖药 / 唐雪儿
42 服降压药如何护肝肾 / 沈素
43 急性前列腺炎用药注意啥 / 李颖

癌症防线

- 44 癌症的发物和忌口 / 钱军
47 防止癌细胞形成只需6个字 / 刘梅兰
49 漱口水真的会致癌吗 / 林娜
51 乳腺癌防治有哪些误区 / 叶长生
52 小心口腔黏膜癌变 / 子琳

性保健之窗

- 53 多余的性生活情欲怎么抑制 / 张阳
54 性爱后可能诱发的9种病 / 林语寒
55 性爱后这样可能是病 / 薛朋
56 中年夫妻缺少激情怎么办 / 曹德路

家有儿女

- 57 造成孩子身材矮小的真正原因 / 汪艳芳
58 小儿肾病有何征兆 / 彭文斌

心语坊

- 60 适当与人比惨有助释放压力 / 王雪芳
61 别让自己憋着 / 刘宁

养生一点通

- 62 哪些习惯伤了你的肾 / 戴一鹤
63 为何女性比男性更容易患痔疮 / 张玟
65 十个常见错误的养生常识 / 林子寒

★ 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: ziwuojiankang@sina.cn

- 66 夏天能汗蒸吗 / 陈兰雪

我爱中医

- 67 地仓——防治流口水的健脾大穴 / 李智
68 中医教你清宿便 / 于清亮
69 如何正确按摩穴位 / 胡广琴

导引·瑜伽与太极

- 70 二十四式太极拳(二) / 魏玉龙

美容与减肥

- 72 养肤两大重点 / 余燕红
73 三角眼如何变美 / 陈映平
74 警惕化妆品的致癌诱惑 / 陈丽丽

营养食疗

- 77 西洋参配红枣茶,吃吃喝喝养心神 / 王盏
77 对抗痛风怎么吃 / 刘玲

每月提醒

- 78 夏季勿贪凉,小心空调冻出感冒 / 萧晓
79 夏季糖尿病患者要注意啥 / 任秋

■ 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



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

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