

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 8月1日出版

2016.8



本刊关注

莫把上肢无力
都当成颈椎病

糖友运动的六大好处
不同年龄段的性爱指南

怎样才能管住自己不失控
根据年龄降血压能事半功倍
当心4种异常出汗

扫码关注本刊



ISSN 1009-8011
9 771009 801011 08
邮订代号：80-266
万方数据

身体疲乏无力 警惕脂类代谢性肌病

瘫痪了还可以再站起来 腿没劲不能掉以轻心

中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2016年第8期(总第317期) 2016年8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 心态胜过一切 / 赵继才

本刊关注

- 4 “肉跳”不必“心惊” / 赵京燕
- 6 瘫痪了还可以再站起来! / 蔡少鹏
- 7 莫把上肢无力都当成颈椎病 / 张强胜
- 8 肌萎缩、肌无力会遗传吗? / 袁学山
- 9 腿没劲不能掉以轻心 / 潘朝
- 10 关注 代谢性肌病 / 田冉
- 11 病区里的“小可爱” / 杨晓黎
- 12 透过问题全方位了解重症肌无力 / 苏卫东
- 13 眼皮下垂易疲劳小心重症肌无力 / 王继勇
- 14 重症肌无力患者家庭护理 小常识 / 黄涛
- 15 “手部外伤不知疼痛”是咋回事 / 刘玉祯
- 16 当心胸腺瘤易合并重症肌无力 / 邱琳荃 李栋

专家论坛

- 18 肌萎缩、肌无力并不都那么可怕 / 李建军
- 20 身体疲乏无力, 警惕脂类代谢性肌病 / 陆春玲
- 21 重新认识重症肌无力 / 胡军勇
- 22 爬山不如静蹲 / 杨渝平

健康家园

- 23 蚕豆病“重男轻女”与遗传倾向有关 / 陈南
- 24 花粉作祟找迎春, 迎来花香不是梦 / 王雷
- 25 老人慎防掉下巴 / 孟昭群
- 26 吃的太热小心伤了食管 / 聂丹 黄永辉
- 27 慢性病要以慢治慢 / 孙孝凡
- 29 糖友运动的六大好处 / 王淑颖
- 31 心肺功能好寿命会更长 / 林子寒

百病百家疗法

- 33 夫妻糖尿病防治有方 / 兰政文

- 36 高尿酸血症隐形“第四高” / 戴忱 张婷
37 胃酸过多怎么办 / 陈珍琴
38 高血压头晕头痛警惕脑梗死 / 陆叶
39 五倍子洗剂治肛门湿疹 / 郭旭光
40 家庭急救箱必备啥 / 赵侃

用药宝典

- 41 胃不好远离苦寒中药 / 吴红娟
42 降压药不起效要防继发性高血压 / 陈守宏
42 药品怎么保存不失效 / 陈秋虹
43 降血脂什么时候该用药文 / 汪芳
44 药物伤眼各有不同 / 郭旭光

癌症防线

- 45 别把肺癌误诊为肩周炎 / 萧亮
45 肿瘤标志物高≠患癌文 / 陈扬
46 对乳癌15个错误认识 / 徐澄

性保健之窗

- 47 不同年龄段的性爱指南 / 李涛
48 如何拯救无性婚姻 / 吴若
50 夏天如何点燃性爱激情 / 许樊采
52 男性性欲减退是更年期表现吗 / 李宏军

家有儿女

- 53 开发智力抓住五个阶段 / 郑意楠
54 去妊娠纹产品真的有效吗 / 杨可
56 孕妇坐立行最佳姿势 / 蔡雁
57 孩子出现双层牙怎么办 / 邵林琴
58 增强宝宝免疫力的十点建议 / 许鹏文

心语坊

- 59 用真心打开人际圈文 / 杨东 夏学奎
61 怎样才能管住自己不失控 / 陶然 崔永华

养生一点通

- 63 50岁后如何保持活力 / 郭静超
64 根据年龄降血压能事半功倍 / 刘梅颜
65 女性脾胃虚弱怎么调理 / 陈兰
66 如何预防白血病 / 张晓辉

我爱中医

- 68 拔罐会不会伤元气 / 刘乃刚
69 秋燥咳嗽就找少商 / 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结合刊、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

导引·瑜伽与太极

- 70 二十四式太级拳（三） / 魏玉龙

美容与减肥

- 71 减肥手术只是推手而不是终结者 / 陈丽
72 减肥太心急小心引发脂肪肝 / 孔瑶瑶

营养食疗

- 74 吃出健康“油”你选择 / 张汉武
76 老人没胃口怎么办 / 郑东明
77 三类人不宜吃蜂蜜 / 廖平山
78 伏中解暑三款营养汤不能少 / 陈琳

每月提醒

- 79 当心4种异常出汗 / 陈建国

■ 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

OTC

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

邮订代号:80-266 定价:6.0元

万方数据

ISSN 1009-8011



9 771009 801011

08 >