

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 9月1日出版

2016.9

本刊关注

预防前列腺炎
有哪些方法

中医治中风 针药都有效
保护心脏，六个动作不要快

黑眼圈是脾胃不好吗
与其痛苦撑着，不如痛快离开
容易被忽视的过敏症状

扫码关注本刊



ISSN 1009-8011



邮订代号：80-266

万方数据

夏天打败你的不是炎热而是炎症
炎症控制不好易引发癌症 睡不好会加重炎症

中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2016年第9期(总第318期) 2016年9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 有炎不言, 后果不堪 / 赵继才

本刊关注

- 4 妇科炎症怎么引起的 / 马京京
- 6 容易与尿道炎相混淆的疾病 / 马莉
- 7 输卵管的危害不容小视 / 冯立春
- 8 睡不好会加重炎症 / 臧芷安
- 8 咽喉疼痛要注意 小心得了会厌炎 / 张沼婢
- 9 夏天打败你的不是炎热而是炎症 / 张琴
- 11 炎症控制不好易引发癌症 / 陈陈
- 12 女性尿道炎盲目用药会有什么后果 / 常玲光
- 13 预防前列腺炎有哪些方法 / 钱玲玲
- 14 小创口莫忽视 / 俞雪
- 15 妇科炎症的常见中药 / 陈军红
- 17 中医治疗妇科炎症更显优势 / 李颖
- 18 走出妇科炎症治疗中的误区 / 郭瑞霞
- 19 天呐! 肥胖竟然是慢性炎症 / 金云兰
- 20 最能引起炎症的食物及十大消炎食物 / 邹雨

专家论坛

22 十种危险因素导致血管过早生锈 / 冯瑶

京城名医

- 24 吃红肉还是吃白肉 / 马冠生
- 25 中医治中风 针药都有效 / 刘乃刚

健康家园

- 27 人到中年更要注重治未病 / 孙孝凡
- 30 6个方法控制胸部衰老 / 王利风
- 31 保护心脏, 六个动作不要快 / 窦颖
- 33 高血压的六大误区你知道吗 / 罗鑫 李花
- 34 黑眼圈是脾胃不好吗 / 陈兰芬
- 35 秋季饮食五大禁忌 / 金鑫

百病百家疗法

- 36 血糖控制不良，当心尿路感染来袭 / 邹凯
37 3招缓解老人耳鸣 / 程城

用药宝典

- 38 高温高湿如何存中药 / 常联
38 慢阻肺患者夏季也不能停药 / 蔡珊
39 有些药物会加速营养流失 / 石浩强
40 孩子感冒时家长们常犯的用药误区 / 郭静
41 服救心药“24字诀” / 陈兰新

癌症防线

- 42 你所不知道的疾病—胸腺瘤 / 阮军忠 王子彤
44 选择肿瘤治疗方案不妨先去一下放疗科 / 宋英杰
45 吃豆制品不会得乳腺癌 / 黄丹
46 预防宫颈癌哪个检查更靠谱 / 卢丹 刘勇

性保健之窗

- 47 补钙也能提升性能力 / 王健

家有儿女

- 48 三招让宝宝学会自我管理 / 徐晓蓉 朱菁菁
49 婴儿应防奶瓶龋齿 / 常宽

心语坊

- 50 “急短”真的就是一场噩梦吗 / 宋崇升
51 与其痛苦撑着，不如痛快离开 / 赵继才
52 不同类型的夫妻相处秘诀 / 陈联峰
54 修心养性七味药 / 胡献国

养生一点通

- 55 脸色苍白怎么办 / 张亮
56 祛除体内湿热有诀窍 / 林子寒
57 容易被忽视的过敏症状 / 刘光辉
58 双腿发软小心脊髓型颈椎病 / 陈兰兰

我爱中医

- 59 减轻腿部负担的阴陵泉 / 李智
60 中医如何治疗胆囊炎 / 李剑颖
61 五种蹲法养心强关节 / 张可

导引·瑜伽与太极

- 62 二十四式太极拳（四） / 魏玉龙

★ 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合成合刊、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

- 64 吃肉不长胖五大法则 / 黄晨新
65 护肤品的用量你清楚吗 / 刘金玲
66 脸部去除角质的方法 / 唐丽丽
67 熬夜皮肤该如何护理 / 刘春玲
68 4招助你快速消除嘴角纹 / 罗雪儿

营养食疗

- 69 什么时间喝牛奶最健康 / 阿诚
70 吃得合理为何还营养不良 / 朵朵
71 吃错橘子会得橘子病 / 房丹
72 牛奶补钙治不了骨质疏松 / 陈波
73 错误食物搭配太伤胃 / 林子寒
74 胃溃疡日常吃什么食物好 / 邹雨
75 哪四种鱼适合老人吃 / 张志虎
76 秋季阴虚肺燥怎么吃 / 吕沛宛

每月提醒

- 77 夏秋交替，莫让感冒“钻空子” / 戴一鹤
78 贪睡或是贫血 应提高警惕 / 陈晨

■ 本期责编：赵继才

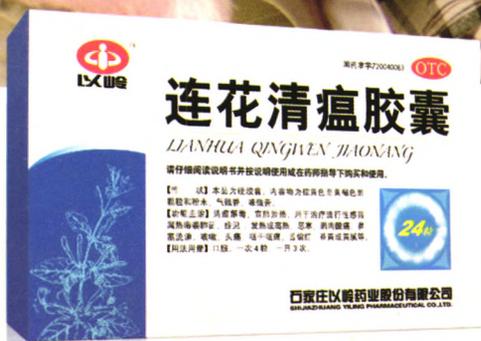
■ 封面提供：中国图库

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

09>