

# 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 2月1日出版

2017.2



## 本刊关注

心衰  
是心血管事件链最危险阶段

谨防尿晕症突然袭击  
常查眼底及早发现心脏问题

上腹不适小心胰腺癌  
牙龈出血增多小心肝癌  
年轻人也要当心老寒腿

扫码关注本刊



ISSN 1009-8011



邮订代号: 80-266  
万方数据

通络中药构筑六道防线, 阻断心血管事件链  
通络中药可双向调节血脂 中药治房颤有何不一样

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 壹图网

# 中华养生保健 目录

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2017年第2期(总第323期) 2017年2月1日出版

## 卷首语

1 其实你很好 / 赵继才

## 本刊关注

- 4 解读心血管事件链 / 沈松
- 6 通络中药构筑六道防线, 阻断心血管事件链 / 张林
- 8 通络中药可双向调节血脂 / 窦颖
- 10 整合调节血糖, 阻断心血管事件链发展 / 张隽义
- 11 一药可多环节防御心血管病 / 杨峥
- 13 通络药物治疗冠心病进入共识与指南 / 童小欣
- 14 中药治房颤有何不一样 / 齐立强
- 16 重视心血管事件链中的心律失常 / 夏莉莉
- 18 心衰是心血管事件链最危险阶段 / 连晓华
- 19 中药助力衰竭心脏入选治疗指南 / 沈岚岚
- 21 中医药可提高慢性心衰患者生活质量 / 李彦霞

## 专家论坛

- 23 如何破解支架术后微循环障碍的难题 / 贾振华
- 24 新技术推介: 射频消融+疤痕隔离治疗房颤 / 杨水祥

## 健康家园

- 26 冬春之季交接时 温补之道有细节 / 王雷
- 27 有规律运动 可延长心衰者寿命 / 陈兰宇
- 28 老人腿抽筋不仅仅是缺钙 / 许良营
- 29 谨防尿晕症突然袭击 / 孟昭群
- 30 常查眼底及早发现心脏问题 / 彭永强
- 31 脸部水肿怎么办 / 徐成乐
- 32 糖尿病足如何护理 / 陈太兰
- 33 保骨4招增肌键骨 / 马东健

## 百病百家疗法

- 34 儿童糖尿病需要分型治疗 / 姚晓珠

## 用药宝典

- 35 皮肤瘙痒可选用中成药 / 胡献国
- 36 颈椎病的中成药外治法 / 胡献国

## 癌症防线

- 37 上腹不适小心胰腺癌 / 杜庆付
- 38 顽固性中耳炎警惕鼻咽癌 / 陈增河
- 39 牙龈出血增多小心肝癌 / 栗筱晨

## 性保健之窗

- 40 男人床上不行的心理因素 / 苏阳
- 41 男人阳痿怎么办 / 莫小杰
- 42 男人性能力下降的表现 / 张朋浩

## 家有儿女

- 43 儿童发热莫惊慌 中医推拿助退烧 / 潘玮璐
- 44 中医治疗小儿肺炎的方法 / 方令坤
- 45 婴儿血管瘤的危害和最佳治疗时间 / 胡雪凡

## 心语坊

- 46 老年再婚先冲破自我心理关 / 马志国
- 48 4个方法缓解心理疲劳 / 韩月成
- 49 疑心病怎么治 / 王一牛

## 养生一点通

- 50 二十四节气艾灸保健法 / 王一寒
- 56 体内湿气重如何祛除 / 房兰云
- 58 补肾壮阳为根本 潜藏阳气避伤害 / 林晓春
- 59 小儿腹泻的中医治疗 / 方古程
- 61 绝经10年又来月经要当心 / 刘颖
- 62 易招寒气的小腹如何保养 / 张长安
- 63 年轻人也要当心老寒腿 / 陈亮
- 64 调整好心态迎新春 养胃功法助消化 / 陈长凡
- 65 中医热敷的10个好处 / 薛敏

## 我爱中医

- 66 如何自行疏通经络 / 邹晓琳
- 67 颊车让牙齿更牢固 / 李智

## 导引·瑜伽与太极

- 68 二十四式太极拳(九) / 魏玉龙

## 美容与减肥

- 70 6个瑜伽动作减肥最有效 / 陈凡雨
- 71 面部刮痧后可以洗脸吗 / 江海燕

## 营养食疗



### ★ 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

- 72 痛风病人饮食3误区 / 赵凤良
- 73 冬季早餐注意四不宜 / 刘丽丽
- 74 冬季嘴唇易干裂怎么办 / 邹雨
- 75 为什么糖尿病人容易饿 / 许远贞
- 76 肾虚女性吃什么好 / 刘程东
- 77 降血脂饮食谨防四大误区 / 翟福娣
- 78 两款食疗方有效预防脱发 / 郝金鑫
- 79 心脏病患者饮食方案全攻略 / 韩梦雪

## 保健星空

- 9 听老人唠叨就是尽孝 / 孙哲琴
- 22 中老年女性吃肉多易心衰 / 黄敏
- 25 背痛不妨艾灸之后拔个罐 / 单敏丽

■ 本期责编:赵继才

■ 封面提供:中国图库

中华养生保健 2016.7



本刊关注  
立夏养心正当时  
饮食起居多注意  
为何有房颤比设计的还严重  
当心身体发出的怪声音  
夏季勿贪凉，小心空调病  
护肤品致敏，中年夫妻少激惹怎么办  
左右开弓似射箭 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 2016.8



本刊关注  
要把上肢无力  
都当成颈椎病  
社交运动的大尴尬  
不同年龄段的性差指南  
怎样才能留住自己的青春  
预防老年痴呆症  
当心4种夏季流行病  
身体疲乏无力 警惕脂代谢性疾病  
瘦了还可以再站起来 腿没劲不能掉以轻心

中华养生保健 2016.9



本刊关注  
预防前列腺炎  
有哪些方法  
中医治中风 针灸都有效  
保护心脏，千万别不要快  
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  
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》杂志开始订阅了!

购买方式多种多样，可零购，可破季，可全年，形式不同，阅读却是一样的。  
编辑部购买：可直接汇款到编辑部购买，汇款单上写清邮购期数、数量。  
电话：010-64286905 64286904 邮箱：ziwojiankang@sina.cn  
地址：北京市朝阳区北三环东路11号中华养生保健杂志社 邮编：100029

精彩不容错过

# 中华养生保健

邮订代号：80-266

2017 年我们共同期待



中华中医药学会系列期刊 ZHONGHUA YANGSHENG BAOJIAN  
ISSN 1009-8011  
CN11-4536/R  
2016.10  
国家中医药管理局主管  
中华中医药学会主办  
月刊10月1日出版



中华中医药学会系列期刊 ZHONGHUA YANGSHENG BAOJIAN  
ISSN 1009-8011  
CN11-4536/R  
2016.11  
本刊关注  
风湿免疫病  
常见检查有哪些

ISSN 1009-8011  
CN11-4536/R  
万方数据

邮订代号:80-266 定价:6.0元

ISSN 1009-8011  
9 771009 801011 02>