

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 3月1日出版

2017.3

本刊关注

胃病反酸莫忽视
警惕误把胆结石当胃病

面瘫老不好当心鼻咽癌
停经溢乳当心脑垂体瘤

警惕心梗的“回马枪”
当心运动不当引发孩子哮喘
警惕脂肪肝牵出糖尿病

扫码关注本刊



ISSN 1009-8011



邮订代号: 80-266

万方数据

担忧过了度胃病成心病

心痛当胃病 延误埋祸根 胃病开始癌变的四个信号

中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2017年第3期 (总第324期) 2017年3月1日出版

卷首语

1 春暖花开好养胃 / 赵继才

本刊关注

- 4 “过午不食”非养生 小心胃病找上门 / 尹霞
- 5 宝宝有胃病 护理最关键 / 陈舜
- 6 别把冠心病当成犯胃病 / 朱春颐
- 7 吃饭心情不好小心患上胃病 / 李京红
- 8 长期反复胃病原因何在 / 高文超
- 9 担忧过了度 胃病成心病 / 邢少红
- 10 急慢性胃炎非处方药自治大揭秘 / 刘思德
- 11 警惕误把胆结石当胃病 / 刘峰
- 12 口腔清洁不到位或诱发慢性胃炎 / 陈诗敏
- 13 老胃病试试中医按摩 / 邹雨
- 14 老胃病需分清寒热虚实再用药 / 楚天任
- 15 日常生活如何防胃癌 / 施瑞华
- 16 胃病常见8大症状 / 夏开云
- 17 心痛当胃病 延误埋祸根 / 王晓晨
- 18 胃病反酸莫忽视 / 钱宇阳
- 18 胃病最爱4种人 / 张杰语
- 19 胃病开始癌变的四个信号 / 赵子墨
- 20 胃难受未必是胃病 小心吃错药 / 宁兆新
- 21 养胃记住“红黄绿白黑” / 林语寒
- 22 有胃病要经常喝点蜂蜜 / 刘建军
- 23 治疗胃寒的6个小偏方 / 张楚楚

京城名医

- 24 腰不好如何愉快地滚床单 / 温建民
- 25 防治地氟病要从源头下功夫 / 高彦辉

健康家园

- 26 测血压要量两只胳膊 / 彭永强
- 27 警惕脂肪肝牵出糖尿病 / 张隽义
- 28 如何保护总爱受伤的膝盖 / 杨渝平

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

- 29 三个原因让你比同龄人老得快 / 扬子话
30 身体湿气从哪儿来 / 范伏元
31 腹部胀气的科学与自治 / 李增烈
33 褥疮易缠身防患于未然 / 陈阿鑫 等

百病百家疗法

- 34 高血压别忽视非药物治疗 / 张海燕
35 足浴可辅治尿毒症 / 胡献国
36 治疗皮肤病 细节决定疗效 / 吕荣花
37 痛风防治需要忌口吗 / 刘景铎
38 胃溃疡白芨三七调藕粉 / 郭昕

用药宝典

- 39 老年人气喘勿擅用平喘药 / 张林
40 脂肪肝无症状要用药吗 / 庄丽维
41 中药泡脚你泡对了没 / 林子寒
43 中成药外敷巧治皮肤病 / 何国兴

癌症防线

- 44 抗癌康复生活指南 / 尤长宣
46 面瘫老不好当心鼻咽癌 / 陈明
47 预防乳腺癌别错过敏感阶段 / 严慧芳

性保健之窗

- 48 吃鞭壮阳真有效吗 / 郭军 高庆和
49 舌头和性功能有什么关系 / 张继伟 曾银

家有儿女

- 50 宝宝发烧咳嗽别漏掉了支原体 / 兰政文
52 哪些因素易致宝宝歪脖 / 卜晓琴
53 当心运动不当引发孩子哮喘 / 陈兰
54 宝宝腹泻必须知道的四件事 / 任榕娜
55 宝宝不喝奶粉怎么办 / 刘月婷

心语坊

- 58 中医疗法远离焦虑症危害 / 祝凤岚

养生一点通

- 60 漏斗胸用做手术吗 / 王强
60 黄豆枕治颈椎病 / 赵成斌
61 心梗几天前就有症状 / 戴希安
62 停经溢乳当心脑垂体瘤 / 孟昭群
63 抹红花油别乱揉 / 杨少锋 郭彦涛

我爱中医

- 64 中医治心血管病的特色 / 江海涛

★ 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

- 65 两侧头痛就找头维 / 李智
66 调理女性内分泌不妨试试针灸 / 余燕红 吴远团

导引·瑜伽与太极

- 67 二十四式太极拳（十） / 魏玉龙

美容与减肥

- 70 中医有哪些方法可帮助减肥 / 王红蕊
71 割双眼皮前先搞懂这仨问题 / 李喆

营养食疗

- 72 根据体质选肉食 / 孟昭群
73 女人多吃醋 可防妇科病 / 程丽丽
74 高血脂最偏爱 哪些人 / 姚魁武
75 低脂饮食不能预防冠心病 / 陈文贵

每月提醒

- 76 内脏缺血综合征如何防治 / 杨元德
77 警惕心梗的“回马枪” / 窦颖
78 慢性胃炎检查要趁早 / 郅敏

保健星空

- 40 有些胃病并不能常喝粥 / 张敏

■ 本期责编：赵继才

■ 封面提供：中国图库

广告
冀药广审(文)第2017010006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:400 707 8810

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