

# 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 4月1日出版

2017.4



## 本刊关注

眼贴到底管不管用  
警惕高度近视的5大危害

过敏性鼻炎能根治吗  
放了支架的心脏就“保险”了吗

宝宝低钙惊厥怎么办  
原来瑜伽还可以清肠胃  
如何告别粗糙暗黄肌肤

扫码关注本刊



ISSN 1009-8011



邮订代号: 80-266  
万方数据

## 弱视治好了就能摘掉眼镜吗

当心有些眼病重女轻男 儿童频繁眨眼为哪般

# 中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2017年第4期(总第325期) 2017年4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 壹图网

## 卷首语

1 明眸善睐一场空 / 赵继才

## 本刊关注

- 4 爆炸性眼外伤的眼球摘除要慎重 / 姚毅
- 5 当心有些眼病重女轻男 / 陈兰兰
- 6 儿童频繁眨眼为哪般 / 王越
- 7 角膜内皮移植术后该怎么对待你的双眼 / 冯云
- 8 弱视治好了就能摘掉眼镜吗 / 周哲
- 9 糖尿病性黄斑水肿如何治疗 / 李骏
- 10 迎风流泪怎么办 / 薛敏
- 11 如何正确点眼药水 / 齐虹
- 15 眼贴到底管不管用 / 潘波
- 18 眼内打针安全吗 / 黄映湘
- 19 青少年也能患上黄斑变性 / 陈有信
- 20 眼睛发红就是青光眼吗 / 江冰
- 22 如何预防老年性黄斑变性 / 梁丽娜
- 23 懒人护眼也有方 / 张娜
- 24 眼压偏高就是青光眼吗 / 刘姗姗
- 25 警惕高度近视的5大危害 / 房语寒
- 26 孩子倒睫除了做手术还能怎么治 / 王越

## 专家论坛

- 27 眼底出血到底是什么病 / 陶大勇
- 29 白内障合并眼底疾病如何是好 / 陈晓勇

## 健康家园

- 31 放了支架的心脏就“保险”了吗 / 杨峥
- 32 体内毒素超标的九个信号 / 任良峰
- 33 春季需警惕妇科病 / 龙峰

## 百病百家疗法

- 34 如何缓解偏头痛 / 施亮亮
- 35 过敏性鼻炎能根治吗 / 吴青山
- 36 患上慢性前列腺炎怎么办 / 刘芳
- 36 预防老年肺炎的窍门 / 李良峰

## 用药宝典

- 37 服用药酒注意啥 / 王雪峰
- 38 不当用药会导致口腔溃疡 / 张长武
- 38 何时服用铁剂效果更好 / 陈亮程
- 39 如何正确使用哮喘药 / 李墨
- 39 如何服用强心药 / 沈秋
- 40 药物使用不当会引起便秘 / 邹雨琴

## 癌症防线

- 40 预防乳腺癌多吃白菜 / 陈风玲

## 性保健之窗

- 42 更年期会变性冷淡吗 / 薛良成
- 43 做爱后有哪些注意事项 / 陈枫
- 44 四十岁的男人如何提高性能力 / 蔡小虎

## 家有儿女

- 45 该怎么给宝宝服中药 / 于成海
- 46 宝宝低钙惊厥怎么办 / 兰政文
- 47 哪些原因易引起宝宝微量元素缺乏 / 王玉玮
- 48 孩子不爱吃蔬菜怎么办 / 任秋虹
- 49 小儿疝气别都指望自愈 / 李晓庆
- 50 春季孩子湿疹高发怎么办 / 刘晓雁

## 心语坊

- 51 捞不回来的成本 / 马志国
- 53 好心情才是最佳灭火药 / 孔瑶瑶

## 养生一点通

- 55 当心春躁 / 任珊珊
- 56 春捂好了才没病 / 肖晓
- 57 老做噩梦? 该补肾了! / 张隽义
- 58 女人养出好气色只需七步 / 何诗诗

## 我爱中医

- 60 走出中医认知的十大误区 / 郭旭光
- 61 不可不知的中医滋补四大方 / 陈姝
- 63 顽固便秘巧用天枢穴 / 李智

## 导引·瑜伽与太极

- 64 二十四式太极拳(十一) / 魏玉龙
- 66 原来瑜伽还可以清肠胃 / 卢楠
- 67 经期适度瑜伽可缓解痛经 / 唐诗雅

## ★ 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

## 美容与减肥

- 68 脸部水肿怎么办 / 肖晓
- 69 脸部刮痧6大要点 / 张丽丽
- 70 如何告别粗糙暗黄肌肤 / 刘丽丽
- 71 平板支撑有哪些好处 / 王峰

## 营养食疗

- 72 吃阿胶的女人为何还会贫血 / 陈亚华
- 73 气血不足怎么办 / 陈飞华
- 74 吃什么能预防心血管疾病 / 宁汉宁
- 75 咳嗽吃什么好的快 / 杨丽丽
- 76 老人听力下降吃什么好 / 陈明宇
- 77 怎么吃才能预防胃酸过多 / 邹雨

## 每月提醒

- 78 不能忽视的心律失常不典型症状 / 张林

■ 本期责编:赵继才

■ 封面提供:壹图网

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  
万方数据

邮订代号:80-266 定价:6.0元

ISSN 1009-8011



9 771009 801011