

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 6月1日出版

2017.6



本刊关注

什么疾病
容易导致皮肤过敏
牢记“中风120”
为患者赢得救治时间

痛风反复怎么办
唇上硬结久不散当心癌症
别让情绪牵着你的胃口走

扫码关注本刊



ISSN 1009-8011



邮订代号：80-266

万方数据

盘点过敏常见的十个误区

皮肤换季过敏怎么办 中医调理孩子过敏体质

中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2017年第6期(总第327期) 2017年6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

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

广告发布登记号 京朝工商广登字20170197号

内文图片提供 壹图网

卷首语

1 当心情绪过敏 / 赵继才

本刊关注

- 4 夏季化妆品过敏怎么处理 / 沈秋红
- 5 焗油过敏怎么办 / 童雪花
- 6 盘点过敏常见的十个误区 / 刘永生
- 7 药物过敏了怎么办 / 刘丰硕
- 8 脸过敏发红痒怎么办 / 蔡良峰
- 9 皮肤换季过敏怎么办 / 陈伍亮
- 10 如何预防皮肤过敏 / 王玲玲
- 11 10种你想不到的过敏原 / 高佳
- 12 中医调理孩子过敏体质 / 邹雨
- 14 治疗湿疹主要用抗过敏药 / 杨健
- 15 用化妆品过敏怎么办 / 陈璐
- 16 过敏性哮喘者要注意心理问题 / 冯娟
- 17 什么疾病容易导致皮肤过敏 / 唐雪纯

专家论坛

- 18 皮肤过敏的中医治疗 / 刘果莉
- 20 中医止痒方法有哪些 / 程凤玲

健康家园

- 21 华人学者抗癌研究获大英勋章 / 杨叁平
- 22 牢记“中风120”，为患者赢得救治时间 / 窦颖
- 24 哪些人易患孔源性视网膜脱离 / 鲁青
- 25 腰部按摩如何正确操作 / 孙娇
- 26 家里有些东西该扔就扔 / 马召娟
- 27 学会六招过好夏天 / 沈雁英
- 28 心脏性猝死并非防不胜防 / 韩云桅
- 29 如何预防男性肾虚 / 张翔
- 30 锻炼做得好膝痛不来找 / 桑志成
- 31 骑对单车少进医院 / 黄蓉芳
- 33 舞蹈带给我的快乐 / 郑晓菲

百病百家疗法

- 34 当心老年常见的青光眼 / 张汉武
- 35 拔罐拔出水泡是何因 / 林辉
- 36 如何摆脱头痛 / 余燕红
- 38 痛风反复怎么办 / 王世东
- 39 最有效治疗动脉硬化的方法 / 徐琴珍

用药宝典

- 40 肠易激综合征不能光吃止痛药 / 曹立波
- 41 有些心律失常不需用药 / 苏林生
- 41 带“糖”字的药能用吗 / 刘腾

癌症防线

- 42 控癌，要做到早防和早筛 / 杨六香
- 43 唇上硬结久不散当心癌症 / 徐路
- 44 警惕胃病癌变四大信号 / 宫连祺
- 44 经常掏耳朵会不会致癌 / 冯天语
- 45 当心便秘引发肠癌 / 余光雪
- 45 突发偏瘫警惕脑胶质瘤 / 戴勤弼
- 46 乳癌早发现“自摸”远不够 / 陈映平
- 47 学会辨别癌症征兆 / 刘京平

性保健之窗

- 49 做好房事能养生 / 陈蕊
- 50 造成男人“冷淡”的4个因素 / 李宏军
- 51 前列腺增生男人也能享有性福 / 李军
- 51 补锌生精的食疗方 / 陈红举

家有儿女

- 52 草莓会造成儿童性早熟吗 / 薛璐
- 53 夏天有必要给孩子补点锌 / 陈兰兰
- 54 哮喘娃如何度夏 / 宁静
- 54 婴幼儿食补有哪些禁忌 / 张廷玉
- 55 职场妈妈当心5大育儿误区 / 商兰春

心语坊

- 56 别让情绪牵着你的胃口走 / 张玉芳
- 57 精神分裂症的6种奇怪行为 / 张超
- 58 人为什么动不动就爱翻脸 / 傅春胜

养生一点通

- 59 五个注意：护理好家中的慢性心衰患者 / 张林
- 60 肾脏发出的求救信号 / 张路霞
- 60 按摩哪些部位可补肾补阳 / 张翔
- 61 心肌缺血到底是怎么回事 / 林琳
- 61 糖友水肿咋回事 / 程静

★ 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

我爱中医

- 62 关节炎就找膝眼来调治 / 李智
- 62 排尿性眩晕中医有好方法 / 朱贻宁
- 63 面肌痉挛可以中医治疗 / 张晓燕

导引·瑜伽与太极

- 64 二十四式太级拳（十三） / 魏玉龙

美容与减肥

- 66 女人太瘦的十大坏处 / 刘丽丽
- 67 八招教你快速甩掉蝴蝶袖 / 刘香梅
- 68 如何瘦脸最快最有效 / 唐爱爱
- 69 夏天健康减肥食谱 / 张小香

营养食疗

- 72 骨折吃什么好的快 / 刘艳
- 73 茯苓搭配不同功效不同 / 方玲
- 74 降血脂应该吃点什么 / 赵元奇
- 74 食疗缓解空调颈 / 王一苇
- 75 鼻炎老犯试试食疗 / 闫旺峰
- 76 吃什么保护血管 / 李永亮
- 76 血压高多喝这些粥 / 王辉

每月提醒

- 77 三大心律失常防治有道 / 于姗姗

■ 本期责编：赵继才

■ 封面人物：李沁馨（王蕾摄影提供）

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

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: 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

