

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 7月1日出版

2017.7



QK1720736

本刊关注

夏天
如何防治颈椎病
预防脑中风的三大法宝
六成癌症可以防治

警惕三种食物让肿瘤疯长
夏日防胃肠道疾病有妙招
虚胖的人怎么快速减肥

扫码关注本刊



ISSN 1009-8011



邮订代号: 80-266

万方数据

中医专家谈冬病夏治穴位贴敷

痛风患者夏秋如何饮食 夏季养生须走出三大误区

中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2017年第7期 (总第328期) 2017年7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 平心静气度夏天 / 赵继才

本刊关注

- 4 痛风患者夏秋如何饮食 / 于丹丹
- 5 夏季养生的饮食智慧 / 邹雨
- 9 夏季养生活体质 / 王晓路
- 14 中医专家谈冬病夏治穴位贴敷 / 周凯
- 18 夏季养生该这么喝 / 房春玲
- 19 夏季养生四字诀 / 王三虎
- 20 夏季养生先祛湿 / 毛以林
- 21 夏季养生须走出三大误区 / 张香琴
- 22 夏天7个动作最伤心脏 / 廖昌明

专家论坛

- 24 夏天如何防治颈椎病 / 薛成明
- 27 夏季降压用药做到“四个要” / 虞睿

健康家园

- 28 如何保养卵巢 / 赵秋雨
- 29 夏天总出虚汗警惕4种病 / 史令春
- 30 忽视6个细节血管早晚堵 / 谭卓墨 单祺雯
- 32 男人如何做好更年期自我保健 / 赵凡晨
- 33 预防脑中风的三大法宝 / 陈永亮
- 35 走出误区, 通络干预2型糖尿病益处多 / 张隽义
- 37 糖尿病人饮酒需谨慎防低血糖风险 / 付煜
- 38 夏季健身“轻运动”最养生 / 李木子
- 38 每日生姜泡水祛暑祛湿寒 / 孙伟

百病百家疗法

- 39 有黑眼圈的女人不妨做下妇科检查 / 于多多
- 40 长一种疹或是癌症前兆 / 邱长宇
- 41 男人气虚怎么调理 / 邹雨

用药宝典

- 41 乱用退烧药, 后果很严重 / 杜小明
- 42 摔伤了磕破了到底该抹什么药 / 庄文静
- 43 夏季腹泻别急着用药 / 霍晓辉
- 44 中药喝多少才有效果 / 刘春芝
- 45 中药汤剂服用三不宜 / 吴昊宇
- 46 中药养生警惕五大误区 / 陈蓉

癌症防线

- 47 六成癌症可以防治 / 窦颖
- 49 耳鸣视力下降症状应警惕 / 张雪花
- 50 警惕三种食物让肿瘤疯长 / 林玲玲
- 51 七岁男孩竟患上肝癌 / 王珊

性保健之窗

- 52 为什么有些女人总是提不起性趣 / 韩成芬
- 53 中年夫妻如何“养性” / 玲玲

家有儿女

- 54 儿童鼻炎如何办 / 谈笑风
- 55 母乳性腹泻怎么办 / 唐墨宇
- 56 职场妈妈当心5大育儿误区 / 宋宁

心语坊

- 57 逆商决定着女人的幸福区 / 王雪晴
- 59 千万别做令人讨厌的9种女人 / 方心荣

养生一点通

- 62 夏日防胃肠道疾病有妙招 / 沈秋虹
- 63 肝脏最爱7大营养 / 许成峰
- 65 哪里长白发说明肾气不足 / 刘娜

★ 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

- 66 脑梗心梗可能和一顿饭有关 / 薛敏
- 67 如何战胜“晚睡强迫症” / 王同峰
- 68 炎炎夏日, 谨防“热”病 / 霍寿喜
- 69 夏季养生如何护阳 / 李琳琳

我爱中医

- 70 所有的保健品都不如足三里 / 李智

导引·瑜伽与太极

- 71 二十四式太极拳(十四) / 魏玉龙

美容与减肥

- 73 减肥必知的6个问题 / 唐芬
- 74 脸上长痘用什么洗脸好 / 盛雪儿
- 75 虚胖的人怎么快速减肥 / 刘丽丽
- 76 用什么水果敷脸祛斑效果最好 / 李梦然

每月提醒

- 78 夏季需防缺血性脑中风 / 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



有莲花清瘟相伴
让生活更安心



治感冒 抗流感 莲花清瘟胶囊

 **以岭药业** 科技健康明天
YILING PHARMACEUTICAL

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

