

# 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 8月1日出版

2017.8



## 本刊关注

认识糖耐量异常  
糖尿病——“甜蜜”的负担

老人咀嚼困难怎么办

当心保健品中藏有中药  
当心不良睡姿诱发食管癌  
防治中风谨防八误区

扫码关注本刊



ISSN 1009-8011



邮订代号: 80-266  
万方数据

## 了解糖尿病的三级预防

胰岛素不够用会得糖尿病 胰岛素抵抗也会得糖尿病

# 中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2017年第8期 (总第329期) 2017年8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 别让无知害了你 / 赵继才

## 本刊关注

- 4 糖尿病——“甜蜜”的负担 / 杨峥
- 5 糖尿病“偏爱”中国人有十大原因 / 张隽义
- 7 近六成2型糖尿病患者体重超重 / 崔晓颖
- 8 你在这一半之中吗 / 齐立强
- 9 胰岛素不够用会得糖尿病 / 张林
- 11 胰岛素抵抗也会得糖尿病 / 窦颖
- 12 认识糖耐量异常 / 王墨云
- 14 十大原因致血糖难以达标 / 沈松
- 15 低血糖, 血糖控制中的难题 / 戴一鹤
- 16 高血脂常与糖尿病如影随形 / 俞默涵
- 17 糖化血红蛋白——血糖监测的金标准 / 萧晓
- 18 可怕的糖尿病并发症 / 金莉莉
- 20 血糖监测, 不要怕麻烦 / 邹凯

## 专家论坛

21 了解糖尿病的三级预防 / 高怀林

## 健康家园

- 24 几招教你远离“多事之秋” / 于德月
- 25 老人咀嚼困难怎么办 / 林敬山
- 26 尿结石病, 你知道多少 / 兰晓雁
- 28 秋季需要预防哪些疾病 / 古晨阳
- 29 秋燥应该怎么防 / 王江龙
- 30 哪些行为最伤膝关节 / 蔡谚
- 31 眼鼻手术及干眼那些事儿 / 王智锦
- 32 手上老长疱, 可能有真菌 / 彭永强

## 百病百家疗法

33 小儿遗尿的中医疗法 / 胡献国



- 36 5种情况下便秘 需要就医 / 刘仍海  
37 鼻炎分三类病因各不同 / 江一鸣  
38 不开心也会引起感冒 / 罗大伦  
39 缺血性脑血管病的高压氧疗法 / 顾海鹰

## 用药宝典

- 40 当心保健品中藏有中药 / 张香春  
40 胶囊怎么吃不伤胃 / 陈文静  
41 久晒中暑不宜用藿香正气水 / 房志良  
42 两种服用方法可减少药物黏喉 / 刘鑫  
43 贴膏药前注意先刮毛 / 赵得发

## 癌症防线

- 43 当心不良睡姿诱发食管癌 / 张向峰  
44 当心指甲上的黑线越长越长 / 贾楠楠  
45 九个问题认清胃癌 / 薛家敏  
47 这样拉肚子可能是肝癌征兆 / 刘涛  
48 如何预防胰腺癌 / 陈亮  
49 肿瘤治疗记住 1234561 / 陈小兵  
50 子宫颈腺癌和鳞癌有何不同 / 张国楠

## 性保健之窗

- 51 男人应该如何提高性能力 / 季亮程  
52 夏季行房要注意哪些问题呢 / 刘萌  
53 女人自慰的注意事项 / 兰兰

## 心语坊

- 54 按摩5大穴位减压又消气 / 徐红磊  
55 当心无处不在的软瘾 / 石侠  
56 人要出点丑心情才更开朗 / 晓彤  
57 你为什么会有社交恐惧症? / 邹雨  
58 你做好复婚的准备了吗? / 林子寒  
61 如何面对年龄恐惧 / 刘丽  
62 你为何会患上拖延症 / 珊珊

## 养生一点通

- 64 防治中风谨防八误区 / 孟昭群  
65 痛风尿酸高慎补B族维生素 / 王晓路  
66 朋友圈的伪养生你中招了吗 / 蒋晨  
67 可以帮你瘦脸的饮食窍门 / 张可凤  
68 如何知道自己是否得了帕病 / 徐理泉  
69 身上六个神奇的“止痛开关” / 贾宝林  
70 四季情绪各有禁忌 / 熊列江

## 我爱中医

- 71 健运脾胃的好方法 / 李智

## ★ 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: ziwuojiankang@sina.cn

## 导引·瑜伽与太极

- 72 二十四式太极拳(十五) / 魏玉龙

## 美容与减肥

- 74 脸上长痘用什么洗脸好 / 王心月  
75 四类肤质最适合用的隔离霜 / 谭晓枫  
76 真胖子还是假瘦子 / 向晨光

## 营养食疗

- 77 老人骨质疏松补钙要小心误区 / 钟丽丽  
78 四种食物缓解血稠 / 张可凤

## 每月提醒

- 79 老人慎防心绞痛 / 孟昭群  
80 多事之秋提防肛肠“闹事” / 王少薇

## 保健星空

- 19 散步的时候最好别说话 / 钟可仁

■ 本期责编:赵继才

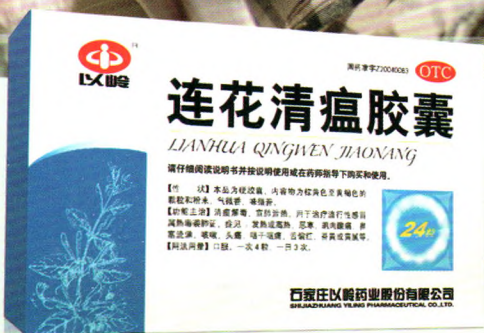
■ 封面提供:壹图网

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