

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 1月1日出版

2018.1

本刊关注

当心假阳痿
金枪总不倒千万别叫好

重视糖尿病的“蜜月期”

护嗓不能滥用胖大海
哪些药易致骨质疏松

半夜老醒是肝癌先兆吗

扫码关注本刊



ISSN 1009-8011



9 771009 801011

男性射精过快警惕5大危害

单身太久易早泄 性功能障碍会传染吗

中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2018年第1期(总第334期) 2018年1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 王雷
名誉社长 郭双庚
副社长 刘红晨
主编 赵继才
副主编 傅立勤 李剑颖

编辑部主任 赵继才(兼)

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 男人不行能怪谁 / 赵继才

本刊关注

- 4 不上火的中医补肾妙方 / 张文香
7 当心假阳痿 / 李海松
8 当心壮阳药诱发癌症 / 于德水
9 金枪总不倒千万别叫好 / 刘华峰
10 单身太久易早泄 / 黄丹峰
11 六个毛病不改 阳痿早晚上身 / 章文君
12 哪些事儿让男人不举 / 马晓年
13 男人射精太慢究竟怎么回事 / 陈 虎
14 男性功能障碍的五个女方因素 / 杨 罗
15 男性性功能障碍的症状有哪些 / 李梦念
16 男性射精过快 警惕5大危害 / 房占峰
17 男性最容易阳痿的三个阶段 / 邹雨
18 肾虚不等于性功能障碍 / 刘海凤
18 性功能障碍会传染吗 / 陈 华
19 自我诊断阳痿有哪些误区 / 赵兰芬

专家论坛

21 学会训练 药物减半 运动疗法解便秘 / 朱瑜琪

健康家园

- 22 “保安”？“杀手”？心脏支架众说纷纭 / 张 林
23 调理气血不足只要5步 / 林 伟
24 你真的看得懂体检报告吗 / 邹 雨
26 天冷易上火如何降火 / 张 晟
27 五类胸痛事关生死 / 刘锦华
28 重视糖尿病的“蜜月期” / 窦 颖
29 眼底黄斑变性如何自测 / 黄 容
30 冬季手干裂怎么办 / 伍群峰

百病百家疗法

- 31 如何减少慢性咽炎发作次数 / 陈映平
- 32 小腿抽筋怎么办 / 杨春红
- 33 冬季如何应对咳嗽喘 / 吴义春
- 36 七种天然方法缓解肌肉抽筋 / 林子寒
- 37 护嗓不能滥用胖大海 / 姜力达

用药宝典

- 38 冬令进补 药引引路 / 胡献国
- 39 哪些药易致骨质疏松 / 陈 兰

癌症防线

- 40 警惕肝癌的四大诱因 / 戴一鹤
- 41 男性出现血尿当心膀胱癌 / 刘兴宇
- 42 体检发现的肺内小病会变成肺癌吗 / 朱广迎
- 43 半夜老醒是肝癌先兆吗 / 赵兵辉
- 44 预防甲状腺结节癌变“八注意” / 纪育斌

性保健之窗

- 45 性生活越多越容易感染宫颈疾病吗 / 李 斌

家有儿女

- 46 新生儿黄疸高怎么办 / 黄玉华
- 48 父母陪睡导致性早熟是骗人的 / 潘 慧
- 49 要生了胎位不正怎么办 / 马良坤
- 50 哪些心脏病人能怀孕 / 周 琼

心语坊

- 51 预防抑郁症需做到这七点 / 乔雪桥
- 52 倾听和理解是抑郁者的良药 / 陈利明
- 54 做十说九更能成事 / 谭卓翌

养生一点通

- 55 胃肠毒素堆积怎么办 / 徐文秀
- 56 当心“沙发腰” / 陈孟宇
- 57 防治阑尾炎注意气温变化很重要 / 冯晓兰
- 58 进入中年5样东西扛不得 / 梁红福
- 60 4个方法辨别血热 / 高 芳
- 61 老人养心只要八个字 / 林子寒
- 62 如何避免成为“油腻”的中年人 / 严慧芳
- 64 五招助您养好肾 / 蒋 晨

★ 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: ziwojiankang@sina.cn

- 66 步行运动有讲究“四点”宜忌需牢记 / 李 杰

我爱中医

- 67 舌苔厚黄中医分型来治疗 / 柳冒林
- 68 公孙配内关治疗低血压 / 李 智
- 69 按压学穴缓解干眼症 / 刘莉莉

导引·瑜伽与太极

- 70 二十四式太极拳（二十） / 魏玉龙

美容与减肥

- 71 大腿特别粗怎么办 / 刘 雯
- 72 脸上有斑点当心患重疾 / 王华芳
- 74 眼部整形小心五大误区 / 郭芳芳
- 75 针灸减肥6个误区需远离 / 孙长河

营养食疗

- 77 鼻炎日常吃什么好 / 陈卫凯
- 78 喝绿茶会尿酸高吗 / 高 磊
- 79 哪些人要少吃花生 / 于晨敏
- 80 女性肾虚怎么办 / 张华昌

■ 本期责编：赵继才

■ 封面提供：壹图网



欢迎订阅

2018年中华养生保健杂志

邮局订阅：邮订代号 80-266

零购：可直接汇款到编辑部

电话：010-64286905

邮箱：ziwojiankang@sina.cn

邮编：100029

地址：北京市朝阳区北三环东路11号中华养生保健杂志社



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

0.1>