

# 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 11月1日出版

2018.11

## 本刊关注

标本兼治给心脏“加把劲”  
气络，护卫人体健康的无形网络

没有自带应该开心吗  
慎防易癌变的妇科病  
当心被“气”出来的病  
三高控不好，肾脏会变小

扫码关注本刊



ISSN 1009-8011



邮订代号：80-266

## 通络中药可多角度保护微血管

养护心血管谨防“乱”跳 “新三联”方案破解心梗难题

# 中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2018年第11期(总第344期) 2018年11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 锐景创意

## 卷首语

1 只因想更好 / 赵继才

## 本刊关注

- 4 络通气血通, 健康伴长生 / 池艺灏
- 5 脉络不通, 最“伤”心 / 窦颖
- 6 脑梗, 脉络不通导致的可怕疾病 / 王新
- 7 气络, 护卫人体健康的无形网络 / 童小欣
- 8 通络中药可多角度保护微血管 / 于江
- 10 三大保护作用, 让高危人群远离冠心病 / 沈松
- 12 脑梗, 可怕的冬季高发病 / 王庆庆
- 13 “新三联”方案破解脑梗难题 / 张林
- 14 养护心血管, 谨防心“乱”跳 / 齐立强
- 16 标本兼治, 给心脏“加把劲” / 夏莉莉
- 18 保护微血管, 让糖友远离并发症 / 张隽义
- 20 六大环节各个击破, 让心血管事件无法成链 / 周晓慧

## 百病百家疗法

- 22 脖子转动咯咯作响是什么问题 / 周辉霞
- 24 倒着走真的能治腰椎痛颈椎痛吗 / 邹雨

## 临床医师科普论坛

- 25 孕期运动安全吗 / 黄赛琼 关艳梅
- 26 艾灸改善亚健康不容小觑 / 张妍
- 28 茶饮配合步行让减肥更轻松 / 张全
- 29 腰椎间盘突出怎么办 / 王杰
- 31 冬病夏治对哮喘患儿有什么影响 / 付坤球

## 健康家园

- 32 未老膝先老或因旧伤没处理好 / 周洁莹



- 34 睡眠过多或是患病信号 / 宋崇升
- 35 没有白带应该开心吗 / 耿露露
- 36 排尿不畅查查血糖 / 彭永强
- 37 骨折为何爱找高血糖 / 李兮超
- 38 绝经后出血有哪些原因 / 李 叶
- 39 三高控不好,肾脏会变小 / 李天慧

## 用药宝典

- 40 鼻塞不通先调肺气 / 张 琼
- 41 婴幼儿皮肤病试试中药浴 / 彭 康
- 41 中成药不适合长期服用 / 杨蔚然
- 42 速效救心丸只能治心脏病吗 / 李大永

## 癌症防线

- 43 慎防易癌变的妇科病 / 孟昭群
- 45 这些征兆提示血液肿瘤 / 陈 兰
- 46 如何预防肝癌 / 林子寒

## 性保健之窗

- 49 得了糖尿病性生活怎么办 / 张 哲
- 50 一个吻竟让他染上梅毒 / 刘晓可

## 家有儿女

- 52 课桌前的“小眼镜”怎么防 / 王 廉
- 54 孩子爱记仇怎么办 / 李则宣 黄任之
- 56 如何知道孩子的“蛋蛋”有问题 / 庄利恺

## 心语坊

- 57 当心被“气”出来的病 / 刘丽丽
- 61 如何识别自杀先兆 / 王雀良

## 养生一点通

- 62 当心牙齿“未老先衰” / 张 婷
- 64 如何才能多活10年 / 刘 娟

## 我爱中医

- 66 帮你长心眼的智慧穴 / 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。

本刊所付稿费已包含上述使用费用,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

## 导引·瑜伽与太极

- 67 太极拳老师讲《太拳与养生》 / 卢红伟
- 68 太极拳是老人防跌倒最佳选择 / 邹 雨

## 美容与减肥

- 70 秋季皮肤问题多 唱好保养三部曲 / 何雪华
- 72 玻尿酸除皱 并非一劳永逸 / 宫丽丽
- 73 做双眼皮 不都是一开了之 / 郑江红

## 营养食疗

- 74 醋的养生功效真的有那么多吗 / 魏 幅
- 75 孕期骨盆疼痛当心“缺钙” / 刘翔霄
- 76 爱吃精白米面 易患脂肪肝 / 周 琦
- 77 自制轻食,如何选材 / 王旭峰
- 78 用大蒜炆锅真的会致癌吗 / 罗珊珊
- 79 冬令进补话膏方 / 李剑颖
- 80 失眠不妨试试四神汤 / 唐 榕

■ 本期责编:赵继才

■ 封面提供:锐景创意

广告

冀药广审(文)第2017120284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

# 感冒流感要早治 别把感冒传给孩子



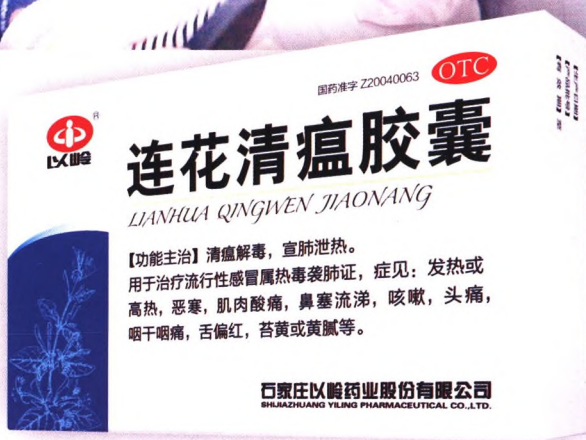
## 治感冒 抗流感 连花清瘟胶囊



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



国药准字 Z20040063

OTC



### 连花清瘟胶囊

LIANHUA QINGWEN JIAONANG

【功能主治】清瘟解毒，宣肺泄热。  
用于治疗流行性感冒属热毒袭肺证，症见：发热或高热，恶寒，肌肉酸痛，鼻塞流涕，咳嗽，头痛，咽干咽痛，舌偏红，苔黄或黄腻等。

石家庄以岭药业股份有限公司  
SHIJIAZHANG YILING PHARMACEUTICAL CO.,LTD.

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