



QK1863490

# 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12月1日出版

2018.12

## 本刊关注

为什么会突然腰疼

孕妇腰疼是怎么回事

风湿病为何久治不愈

何首乌功效多吃对了才养生

宝宝添辅食不能只看价格

慢病老人多做轻运动

扫码关注本刊



ISSN 1009-8011



9 771009 801011

邮订代号: 80-266

万方数据

## 腰椎间盘突出症的自我锻炼方法

穴位按摩缓解腰痛 预防腰痛试试6个小招

# 中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2018年第12期(总第345期) 2018年12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 疼, 就别忍着 / 赵继才

## 本刊关注

- 4 为什么会突然腰疼 / 刘璇
- 6 根据腰痛时间辨别身患何病 / 刘成果
- 7 腰痛可能与甲状腺有关 / 莫禹凡
- 8 孕妇腰疼是怎么回事 / 徐云中
- 9 男人腰疼是怎么回事 / 林子寒
- 10 穴位按摩缓解腰痛 / 陶鑫
- 11 预防腰痛试试6个小招 / 郭仲华
- 12 腰椎间盘突出症的自我锻炼方法 / 邹雨
- 13 腿疼可能是血管问题 / 陈晓霖
- 15 腿疼背后可能隐藏着三种病 / 王吉雪
- 16 4个小方法让膝盖多用10年 / 李艳梅
- 17 腿疼患者如何准确挂号 / 张小明
- 19 生长痛是正常现象 / 于丹丹

## 专家论坛

- 20 风湿病为何久治不愈 / 郭刚
- 21 冠心病患者如何保护心肌微血管 / 贾振华

## 百病百家疗法

- 23 走出糖尿病诊治的误区 / 方忠升

## 临床医师科普论坛

- 24 宫颈癌化疗后如何饮食与保健 / 李雪霞
- 25 皮肤瘙痒不妨试试艾灸 / 刘宽
- 26 哮喘儿童补硒的作用 / 郑颖颖
- 27 中药足浴对糖尿病足患者有何改善 / 马向军
- 29 学龄前儿童的家庭喂养现状 / 叶微

## 用药宝典

- 30 电视剧里的中药疗法靠谱吗 / 邬时民
- 31 何首乌功效多吃对了才养生 / 王 婧
- 32 运动前不宜吃八类药 / 邓 晟

## 健康家园

- 33 骨质疏松症偏爱5类人 / 孙 松
- 34 如何练就一副“硬骨头” / 张成香
- 36 刷牙出血是何原因 / 田守庆
- 37 心衰的这些问题，你了解多少 / 王庆庆

## 癌症防线

- 39 维生素是抗癌高手 / 程雪儿
- 41 胰腺癌如何治疗 / 于 莹

## 性保健之窗

- 43 老人过好性生活的6件事 / 周德亮
- 44 老人性生活的24个注意事项 / 谭 宏

## 家有儿女

- 45 宝宝添辅食不能只看价格 / 黄苹
- 47 警惕胎停育八大“隐形杀手” / 刘晓巍
- 49 你家孩子真适合玩轮滑吗 / 陈 辉
- 50 小儿湿疹的防治与护理 / 邹凌云

## 心语坊

- 52 5种方法帮你放松 / 熊明钰
- 53 痛风病人的心理调节 / 陈兰芳
- 54 为何精神一紧张就拔头发 / 翁淑贤
- 55 心理压力来自那些我们没能实现的愿望 / 沈 杨

## 养生一点通

- 56 适合老人最便宜的防病法 / 高方堃
- 57 身体三处好保养 / 刘玉敏
- 58 心肺不好别跑步 / 金恩泽
- 59 阅读也是一种健身 / 邹 雨
- 60 慢病老人多做轻运动 / 陈雪丽
- 61 秋冬，补肺健脾正当时 / 马 帅

## 我爱中医

- 62 女人秋冬手脚凉怎么办 / 郭 昕

## ★ 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

- 63 冬季养肾按按几个小穴位 / 陈兰雪

## 导引·瑜伽与太极

- 66 警惕瑜伽正在悄悄“坑害”女性 / 邹晓娜

## 美容与减肥

- 69 化妆品过敏用什么药 / 张兰芳
- 70 甩掉肥肉之前先甩掉这些错误观念 / 辛 颖
- 72 四类胖人适合中医调理 / 戴奇斌

## 营养食疗

- 73 60岁以上的老人如何吃出健康 / 吴昊天
- 76 老年人必吃的五类健康食物 / 郑雪松
- 77 秋冬进补 勿食草乌 / 李江映
- 78 四大人群宜吃膏方 / 何雪华
- 79 消化不好如何吃肉 / 康瑞雪
- 80 吃“酵素”能减肥？骗人的！ / 翁淑贤

■ 本期责编：赵继才

■ 封面提供：锐景创意

# 中华养生保健

2018.1  
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



本刊关注  
当心假阳痿  
金枪不倒千万别叫好  
重视糖尿病的“蜜月期”  
护眼不能滥用胖大海  
哪些药易致肾损伤  
半夜老醒肝经先亮灯

男性射精过快警惕5大危害  
单身太久易早衰 性功能减退 传染疾病

# 中华养生保健

2018.2  
国家中医药管理局主管  
中华中医药学会主办  
月刊 2月1日出版



本刊关注  
一个感冒药  
缘何荣获国家大奖  
面如刀割是什么病  
治哮喘药你用对了没  
如何接种宫颈癌疫苗  
夫妻经常吵架怎么办

中药治感冒注重人体的根本  
西药治感冒选择有学问 复方中药正逐渐被西方接纳

# 中华养生保健

2018.4  
国家中医药管理局主管  
中华中医药学会主办  
月刊 4月1日出版



本刊关注  
走路姿势  
能得早期帕金森  
装支架还能干啥吗  
服用多种药要有间隔吗  
熬夜致癌，并不是危言耸听  
小心脂肪肝变成肝硬化

手术能为帕金森病患者带来哪些益处  
帕金森都有哪些症状 中医也能治疗帕金森

## 欢迎订阅 2019 年杂志

月刊：每期 8 元

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

中华中医药学会系列期刊 ZHONGHUA YANGSHENG BAOJIAN

# 中华养生保健

2018.5  
国家中医药管理局主管  
中华中医药学会主办  
月刊 5月1日出版



本刊关注  
气络健康  
让人体内环境维持平衡  
骨关节病防治莫入误区  
自煎中药最好当天喝完  
50岁后当心物种营养素  
保持不胖不瘦的八个秘诀  
香菇比隔夜菜还可怕

你的免疫功能是否正常 气络讲了算  
气络-组织通路的互联网 气络-组织通路的通病

中华中医药学会系列期刊 ZHONGHUA YANGSHENG BAOJIAN

# 中华养生保健

2018.8  
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



本刊关注  
酸枣仁  
——沿用千年的催眠之宝  
静神，不只是吃药  
男人要防慢性骨盆痛  
枕头选不对睡觉浑身疼  
天天敷面膜竟毁了皮肤  
老人总袒护孩子怎么办

“东方睡油”——酸枣仁油  
药食同源，改善睡眠质量 安神，让人体保持健康的睡眠

中华中医药学会系列期刊 ZHONGHUA YANGSHENG BAOJIAN

# 中华养生保健

2018.9  
国家中医药管理局主管  
中华中医药学会主办  
月刊 9月1日出版



本刊关注  
汗蒸出汗能驱寒吗  
女人这里最大腿肉最重  
资深“糖友”的恨石菜  
当心“尾随而至”的胆结石  
当心颈椎病也会致耳疾  
独居老人需要七样物品  
只有关节痛才是风湿病吗

湿气重的人不能吃什么  
长湿疹是因为湿气太重吗 潮湿处是体内湿气重吗

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

