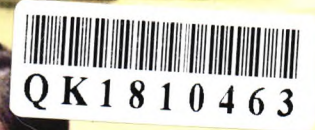


中华 养生保健



国家中医药管理局主管
中华中医药学会主办
月刊 2月1日出版

2018.2



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

治哮喘药你用对了吗

如何接种宫颈癌疫苗

夫妻经常吵架怎么办

扫码关注本刊



ISSN 1009-8011
9 771009 801011 02 >

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 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2018年第2期(总第335期) 2018年2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 远离流感 喜迎新年 / 赵继才

本刊关注

4 微生物界的变色龙——流感病毒 / 张隽义

6 游戏与现实: 1976年美国流感疫苗接种运动 / 张 林

8 感冒为啥会传染 / 戴一鹤

9 西药治感冒, 选择有学问 / 崔晓颖

11 中药治感冒注重人体的根本 / 窦 颖

13 复方中药正逐渐被西方接纳

——莲花清瘟为中药国际化探索可行之路 / 齐立强

15 一个感冒药缘何荣获国家大奖 / 萧 晓

16 儿童感冒诱因知多少 / 连晓华

18 认识老人感冒的特点 / 邹 凯

19 这些感冒偏方靠谱吗? / 杨 峥

20 感冒了咋吃饭? 其中大有学问 / 沈 松

健康家园

21 熬夜伤身怎么办 张 华

22 年纪轻轻更要警惕中风前兆 / 柏 豫

24 皮肤擦伤处理注意什么 / 陈振宙

25 人老眼花莫大意 / 吴瑞莲

26 天气凉警惕泪道病作祟 / 吴 莲

28 突发胸背部剧痛警惕主动脉夹层 / 薛冠华

29 应对肩袖损伤的正确选择 / 汪滋民

30 运动处方能治小病 / 许心怡

31 从耳朵看内脏健康 / 林大田

百病百家疗法

32 当心腰椎错位引起的便秘 / 张 华

33 冠心病患者这么运动有助康复 / 谢维佳

34 皮肤病久治难愈 抓住4要素是关键 / 叶雪菲

- 35 面如刀割是什么病 / 高 龙
36 应像控制血压一样控制尿酸 / 林子寒
37 结膜松弛症或致老年人流泪不止 / 吴瑞莲
39 长期肾结石或致肾损伤 / 陈 路
41 女性腹痛的四大危害 / 唐丽娜

用药宝典

- 42 安宫牛黄丸并非存放越久越好 / 翁淑贤
43 这么存放药物好吗 / 陈 宁
45 治哮喘药你用对了吗 / 姜 旻
46 肿瘤患者别陷入补药误区 / 陈 辉
47 因人而异选药膳 / 张 晋
48 口臭头痛可能是维生素B不足 / 朱庆天

癌症防线

- 49 癌症治疗不宜盲目听信传言 / 叶雪菲
51 如何接种宫颈癌疫苗 / 孔瑶瑶

家有儿女

- 53 孩子便秘老不好要当心 / 林惠芳
54 儿童病毒性肺炎不妨试试中医疗法 / 姜永红
55 孩子脾气暴躁爱打人怎么办 / 朱冬生
56 最适合宝宝吃的“十佳”食物 / 李然

心语坊

- 57 夫妻经常吵架怎么办 / 曹东晖
58 老人脾气不好需防范抑郁症 / 马绍骏
59 六种坏性格让你短命 / 任成路

养生一点通

- 60 日常养生真的有吗 / 高 媛
61 如何减掉“过年肚” / 周伟龙
62 四个细节养护你的胃 / 刘凯
63 声音长期嘶哑别不当回事 / 杜晶艳
66 生活中有些病真的不用治吗 / 叶 菲
67 乳腺“疏通”不靠谱 按摩排毒反伤身 / 荣 生
68 预防心衰应警惕肺部感染 / 冯晨阳
69 缓解老寒腿 试试这些方法 / 刘玉龙
70 老祖宗留下的热水养生方 / 周健

★ 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

我爱中医

- 72 中医辨证施治 远离功能性不孕不育 / 华苓

导引·瑜伽与太极

- 74 二十四式太极拳（二十一） / 魏玉龙

美容与减肥

- 77 经常美甲警惕五大危害 / 许成亮

营养食疗

- 78 春节吃多了如何消食 / 祝洁炜
79 只吃素血脂就会降下来吗 / 孙文广
80 便秘吃粗粮别忘多喝水 / 陈利峰

■ 本期责编：赵继才

■ 封面提供：以岭药业



相伴在工作时



相伴在旅途中



有连花清瘟相伴 让生活更安心

国药准字 Z20040063

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
SHIJIAZHUANG YILING PHARMACEUTICAL CO., LTD.

治感冒 抗流感 连花清瘟胶囊

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
万方数据

邮订代号:80-266 定价:6.0元

ISSN 1009-8011
9 771009 801011 02>