

# 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 3月1日出版

2018.3



## 本刊关注

男性更年期  
如何预防和治疗

重视糖尿病前期呵护  
拒绝成为下一个病人

肾气不足怎么调理

体内寒气重吃什么好

扫码关注本刊



ISSN 1009-8011



9 771009 801011

## 哪种男人会提前进入更年期 男性也有更年期 男人怎样度过更年期

# 中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2018年第3期(总第336期) 2018年3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 当心男人更年期 / 赵继才

## 本刊关注

- 4 男性也有更年期 / 李剑颖  
5 哪种男人会提前进入更年期 / 张文春  
6 男性更年期症状真吓人 看看专家怎么说 / 张 滨  
8 男人怎样度过更年期 / 李剑颖  
10 男性更年期对性生活有何影响 / 林子寒  
11 男性更年期如何预防和治疗 / 丁一香

## 健康家园

- 14 怎样让老人不信谣 / 李 虹  
15 嘴里突然变得酸咸苦甜要当心 / 陈利峰  
16 九种方式看女人是否应补血 / 葛倩倩  
17 警惕有一种嗓子疼会要人命 / 李 娟  
18 70后80后: 拼到最后, 都在拼精力 / 张 林  
20 腹痛大汗, “另类”的心梗信号 / 窦 颖  
21 慢性鼻炎试试中药熏蒸法 / 郭旭光  
22 重视糖尿病前期呵护, 拒绝成为下一个病人 / 戴一鹤  
23 肝脏“正常”就是没有病吗 / 郭 朋  
24 视力突然下降, 注意查查血压 / 彭永强

## 百病百家疗法

- 25 吃东西胃疼要早重视 / 何静中  
27 当心感冒久拖不治致颅内感染 / 房玉矾

## 用药宝典

- 28 吃了三七粉头晕脑胀正常吗 / 陈 晨  
29 泽泻居然能治这么多疾病 / 刘玉龙

## 癌症防线

- 31 胸罩≠凶罩 乳腺癌的锅胸罩不背 / 王雪华

32 癌症十大误区 / 许兴亚

## 性保健之窗

- 34 性征发育不全 看看内分泌科 / 陈雪兰  
35 中国性爱养生文学的开山之作 / 宋书功  
37 适合中年男人的性爱升级指南 / 刘波  
38 如何戴套套不毁气氛 / 常虹

## 家有儿女

- 39 纸尿裤的气味对婴儿有害吗 / 谭明亮  
40 如何避免孩子扁平足 / 周一寒  
42 腹泻处理不当 影响宝宝生长发育 / 甄凤玲  
43 4招让宝宝远离反式脂肪的危害 / 梁雨生

## 心语坊

- 44 自负的危害有哪些 / 赵婷婷  
45 老人囤废品是为了充实 / 李勇  
46 听老人唠叨就是尽孝 / 陈兰

## 养生一点通

- 47 抓住晨起五分钟祛百病 / 张可凤  
50 肾气不足怎么调理 / 汪晓婷  
52 女人夜尿多警惕4种病 / 徐云海  
53 男人如何健康过春天(1) / 潘嵩  
58 肚子软如棉 百病都不缠 / 刘合斌

## 我爱中医

- 60 教你五招有效调理痰湿体质 / 汪晓婷  
61 中医临床有哪“七戒” / 游本丽

## 导引·瑜伽与太极

- 64 二十四式太极拳(二十二) / 魏玉龙  
66 中华通络操 / 以岭健康家园部

## 美容与减肥

- 71 巧用生理周期瘦身见奇效 / 张文香  
72 这样敷面膜, 皮肤越变越差 / 田枫  
73 美白肌肤牢记五注意 / 孟昭群

## 营养食疗

- 75 体内寒气重吃什么好 / 王雪芬  
76 肝硬化适合吃什么食物 / 陈静

## ★ 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

- 77 中医教你吃好养生三餐 / 兰晓雁  
80 春季吃什么补肾 / 薛敏

■ 本期责编: 赵继才  
■ 封面提供: 壹图网

冀药广审(文)第2017120286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



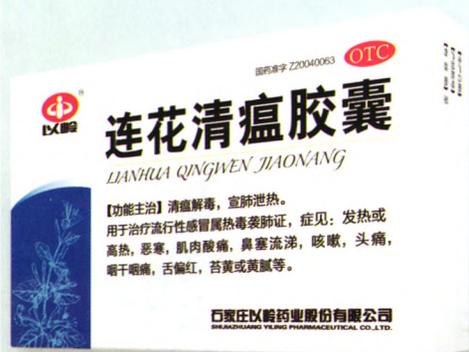
相伴在工作时



相伴在旅途中



有连花清瘟相伴 让生活更安心



# 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

邮订代号:80-266 定价:6.0元

万方数据

ISSN 1009-8011



9 771009 801011

03>