

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 4月1日出版

2018.4

本刊关注

走路姿势
能测早期帕金森

装上支架还能干活吗
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

扫码关注本刊



ISSN 1009-8011



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

中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2018年第4期(总第337期) 2018年4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 时刻拥有赏花的心 / 赵继才

本刊关注

- 4 帕金森病:干预越早过得越好 / 梁 瑜
- 6 帕金森都有哪些症状 / 陈 兰
- 8 帕金森病的三级有效预防 / 许凤玲
- 9 当心帕金森病的运动并发症 / 梅 今
- 10 当心帕金森病也会找上年轻人 / 邹 雨
- 12 喝茶可能预防帕金森病 / 尹 丰
- 13 手术能为帕金森病患者带来哪些益处 / 刘 亮
- 14 治疗帕金森药物仍旧是首选 / 江 莹
- 16 DBS手术在帕金森病治疗中的作用 / 梁庆华
- 17 帕金森睡不着 改改吃药时间 / 朱 鑫
- 18 中医也能治疗帕金森 / 宋莉萍
- 19 走路姿势能测早期帕金森 / 陈佳莉
- 21 帕金森用药最好“细水长流” / 李 颖
- 23 不要轻信根治帕金森病 / 黄玉凤

健康家园

- 24 警惕糖尿病的并发症 / 李剑颖
- 25 跷二郎腿别超15分钟 / 彭 放
- 26 脾肽在临床的运用 / 李 洪
- 27 清除血管“垃圾”远离心脑血管病威胁 / 张 林
- 29 如何防止血管老得快 / 田 颖
- 30 学会这几招, 让老年“糖友”睡个安稳觉 / 戴一鹤
- 31 装上支架还能干活吗 / 丁亚辉
- 32 这些泡沫要不要撤掉 / 许 亮

百病百家疗法

- 33 4个小技巧抗击产后抑郁症 / 余燕红
- 34 感冒后长期咳嗽警惕哮喘 / 伍 仞
- 35 打了胰岛素为何血糖还高 / 王方方
- 36 骨头上长了根骨刺需要治疗吗 / 张 华
- 37 咳嗽不同 药膳有别 / 黎 明

用药宝典

- 38 服用多种药要有间隔吗 / 金 锐
- 40 感冒药混着吃可致肾衰竭 / 刘振志
- 41 降压药几点吃最好 / 高 芳
- 42 哪些液体不能送服药物 / 赵新华
- 42 切勿给硝酸甘油换包装 / 孔令红

癌症防线

- 43 熬夜致癌，并不是危言耸听 / 窦 颖
- 45 4招判断你的患病风险 / 张 杰
- 46 早期鼻咽癌 放疗是首选 / 郑宝敏

性保健之窗

- 47 对付ED有三大法宝 / 卢慕峻
- 48 人到中年为什么觉得身体被掏空 / 王永权

家有儿女

- 49 五招解决宝宝睡眠问题 / 周洁莹
- 50 首次配眼镜该不该散瞳 / 陈 迪

心语坊

- 51 沉迷“养蛙”警惕强迫症倾向 / 任珊珊
- 53 害怕抽血也是一种病 / 邓国强

养生一点通

- 54 春季养生要防四病 / 王晓素
- 55 男人如何健康过春天(2) / 潘 嵩
- 60 七种动作做不好当心伤关节 / 梁超仪
- 61 小心脂肪肝变成肝硬化 / 陈亮峰
- 63 中年人早做护心运动 / 汪 颖

★ 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

- 64 用四大宝穴养护“后天之本” / 梁兆松
- 65 中医食疗方帮你缓解白发问题 / 张玲玲

导引·瑜伽与太极

- 67 二十四式太极拳(二十三) / 魏玉龙
- 69 中华通络操(2) / 以岭健康家园部

美容与减肥

- 72 皮肤止痒重在保湿 / 何雪华
- 73 护肤品 功能越少越好 / 黄 青
- 74 手术减肥靠谱吗 / 花苏榕
- 76 吃肉的同时如何减肥 / 吴思源

营养食疗

- 77 糖尿病患者怎么吃 / 李剑颖
- 79 肠胃不好6种食物要少吃 / 张文午

■ 本期责编：赵继才

■ 封面提供：中国图库

广告
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



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 **OTC**

以岭

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.

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

邮订代号:80-266 定价:6.0元

万方数据

ISSN 1009-8011



9 771009 801011