

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 7月1日出版

2018.7



本刊关注

夏季小心细菌大闹肠道
夏季细菌猖獗如何预防常见病

通络 养精 动形 静神
免疫力并不是越强越好
便秘时别做七件事
反复胸痛别硬扛

老人带孩子矛盾重重怎么破

扫码关注本刊



ISSN 1009-8011



9 771009 801011

邮订代号：80-266

万方数据

夏季细菌肆虐 当心6种肠胃病

夏季女性如何远离细菌 夏季湿热要防手足癣

中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2018年第7期(总第340期) 2018年7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 年轻有什么可怕的 / 赵继才

本刊关注

- 4 夏季细菌肆虐 当心6种肠胃病 / 赵佳雪
- 7 当心夏季细菌性食物中毒 / 鲍爱丰
- 8 夏季女性如何远离细菌 / 吕佳浓
- 9 夏季如何正确使用消毒剂 / 于修苹
- 11 夏季湿热要防手足癣 / 林雨涵
- 12 夏季食物的五种常见细菌 / 王大华
- 13 夏季细菌猖獗如何预防常见病 / 张文香
- 15 夏季细菌猖狂 七种食物成温床 / 陈向阳
- 16 夏季小心细菌大闹肠道 / 任珊珊

专家论坛

18 通络 养精 动形 静神 / 郭双庚

健康家园

- 20 骨骼健康注意啥 / 闫 爽
- 21 免疫力并不是越强越好 / 王建淦
- 22 尿液红未必是血尿 / 崔玉艳
- 23 人体“发动机”需要正确“加油” / 童小欣
- 25 小变化 大疾病 / 黄 苹
- 26 角度不同判断标准就不同 / 瞿 晟
- 27 下不去的血压病根在哪 / 赵 霞
- 28 夏季女人身体出现的五大尴尬事 / 方向芝
- 30 与“健康杀手”脑梗说不 / 王庆庆
- 32 脂肪肝危险并不止于肝 / 王兰芬

百病百家疗法

- 33 便秘时别做七件事 / 王 萌
- 35 9个方法防治女性腰疼 / 陈 娟
- 36 治疗慢性前列腺炎其实没那么难 / 梁国庆
- 37 警惕子宫内膜结核 / 梁 瑜
- 38 脑梗病人发病前的8个症状是什么 / 张雪梅

用药宝典

- 40 合理选用感冒药，别让心血管病雪上加霜 / 窦 颖
- 42 降压药怎样吃才管用 / 石浩强
- 43 同服四种药 走路防摔跤 / 王 奇

癌症防线

- 44 肝癌早期最明显的迹象 / 罗雪华
- 45 反复胸痛别硬扛 / 殷兆芳
- 46 老咬到舌头小心患癌 / 邹 雨
- 47 舌头发青是不是癌症 / 谢 炜 伍志勇

家有儿女

- 48 5岁后还尿床警惕遗尿症 / 冯 冯
- 49 挤痘痘不当也会患脑膜炎 / 梁超仪
- 51 宝宝月龄不同选枕头各有讲究 / 翁淑贤
- 52 没看电视孩子近视为何还加深 / 伍 仞

心语坊

- 53 老人带孩子矛盾重重怎么破 / 贾晓宏

我爱中医

- 56 三阴交泰，高龄产妇不用怕 / 李 智
- 57 湿发做按摩当心湿气入经络 / 陈瑶璇
- 58 夏季到来如何除湿 / 吴义春

养生一点通

- 60 鸡蛋去湿气是真是假 / 郁丹妮
- 61 爬行健身效果有多强 / 孟庆贵
- 63 中老年人健身别随便“杠腿” / 陈文秀
- 64 人老该过“半称心”生活 / 马健文
- 65 夏季养心不可不知的原则 / 于景献

★ 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

- 66 保健功（2） / 魏玉龙
- 68 中华通络操（5） / 以岭健康家园部

美容与减肥

- 74 吃饭顺序决定体重 / 陈 晓
- 75 当心化妆品的十种危险成分 / 陈佳莉

营养食疗

- 77 7大营养养出好肝脏 / 林子寒
- 79 吃素究竟能不能降血脂 / 邢攀科
- 80 三款食谱可缓解空调病 / 廖钰娴

- 本期责编：赵继才
- 封面提供：锐景创意

广告

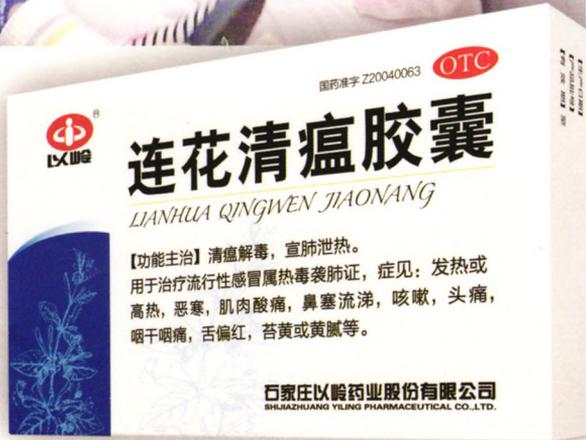
冀药广审(文)第2017120284号 国药准字Z20040063 请按药品说明书或在药师指导下购买和使用
不良反应:尚不明确 禁忌:尚不明确

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 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 邮订代号:80-266 定价:6.0元
CN11-4536/R

万方数据

ISSN 1009-8011



9 771009 801011