

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8月1日出版

2018.8

本刊关注

酸枣仁

——沿用千年的促眠之宝
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

扫码关注本刊



ISSN 1009-8011



9 771009 801011 08 >
邮订代号：80-266

万方数据

“东方睡油”——酸枣仁油

药食同源，改善睡眠更安全 静神，让人体保持健康的睡眠

中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2018年第8期 (总第341期) 2018年8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 无效睡眠比失眠更可怕 / 赵继才

本刊关注

- 4 测试一下, 看看你的睡眠是否正常 / 王新
- 6 睡眠的时候, 你的身体在“做什么” / 江淋
- 7 失眠不仅是睡不着, 更是睡不好 / 于江
- 8 警报: 中青年正在成为“失眠族” / 窦颖
- 10 失眠, 深夜中的健康“杀手” / 池艺灏
- 12 别让失眠带走你的青春靓丽 / 童小欣
- 13 安眠药能带来自然睡眠吗 / 张林
- 15 酸枣仁——沿用千年的促眠之宝 / 齐立强
- 16 “东方睡油”——酸枣仁油 / 杨峥
- 17 一粒小酸枣, 妙处知多少 / 张隽义
- 19 药食同源, 改善睡眠更安全 / 王庆庆
- 20 静神, 让人体保持健康的睡眠 / 沈松
- 21 静神, 不只是吃药 / 郭子布
- 22 食疗促眠小妙招 / 连晓华

专家论坛

23 养心安神: 治疗失眠的根本之道 / 张志慧

健康家园

- 25 “以岭杯”睡眠健康科普知识有奖竞赛 / 以岭
- 27 “走一段歇一下”可能是下肢动脉硬化 / 于涵秋
- 28 乏力怕冷要补肺气 / 张文香
- 29 三种姿势最伤腰 / 冯硕
- 31 老年人头部外伤或致青光眼 / 元力 鲍永珍
- 32 七大因素诱发心脑血管病 / 郑耐心
- 33 糖友别太纠结吃饭问题 / 白轶南

- 34 如何矫正骨盆 / 薪 跃
35 眼睛时好时坏 谁在作祟 / 叶雪菲
36 游泳能缓解鼻炎吗 / 周洁莹
37 枕头选不对睡觉浑身疼 / 陈小丹

百病百家疗法

- 38 冠心病常被“误判”的症状 / 彭永强
40 男人尿路感染怎么办 / 陈大力
41 胖人得肾病要治虚痰火 / 余仁欢
42 炎症性肠病 爱找两个年龄段 / 孔瑶瑶

用药宝典

- 43 治前列腺增生应定期调药 / 王传航
44 忘了吃药如何补 / 刘 珏

癌症防线

- 45 当心老年斑抠成皮肤癌 / 梁超仪
46 6大护肝计划拒绝肝癌肝病 / 黄成芳

性保健之窗

- 48 助性药用对才性福 / 刘 坤
50 男人射精没快感怎么办 / 左 左

家有儿女

- 51 刷牙“利器”适合孩子吗 / 黄旭君
52 儿童防晒怎样做 / 张 梅
53 老人总袒护孩子怎么办 / 张金玲

心语坊

- 55 别做慢性抱怨者 / 陈梦帆
57 抑郁症首次治疗很重要 / 余燕红

养生一点通

- 58 身体几大规律不能打破 / 王冰洁
60 如何有效预防肩周炎 / 李雪芬
61 男人，别做这样的硬汉 / 张瑞雪
63 更年期脱发怎么办 / 刘梅颖
64 长期哮喘 病根在胃 / 莫鹏 李娟
66 警惕眼白变色 / 喻京生

★ 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合成刊、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: ziwuojiankang@sina.cn

- 67 男人要防慢性骨盆痛 / 赵善超

我爱中医

- 68 治疗皮肤瘙痒的“润肤霜” / 李智
69 如何辨清寒热 / 李灿东

导引·瑜伽与太极

- 70 保健功（3） / 魏玉龙
72 中华通络操（6） / 以岭健康家园部

美容与减肥

- 75 天天敷面膜竟毁了皮肤 / 杨 超
77 皮肤科医生的护肤妙招 / 章 虹
78 乱服减肥药暗藏风险 / 邹 雨

营养食疗

- 79 夏季常喝五碗养生汤 / 吕沛宛
80 四十岁后补七种营养 / 朱 丽

■ 本期责编：赵继才
■ 封面提供：锐景创意



以岭牌 酸枣仁油软胶囊

本品是以炒酸枣仁、明胶、甘油、纯化水为主要原料制成的保健食品,经动物功能试验证明,具有改善睡眠的保健功能。

【主要原料】炒酸枣仁、明胶、甘油、纯化水

【标志性成分及含量】每 100g 含: 油酸 30g、亚油酸 30g

【保健功能】改善睡眠

【适宜人群】睡眠状况不佳者

【食用方法及食用量】每日 1 次,每次 2 粒,睡前服用



以岭药业
YILING PHARMACEUTICAL

科技健康明天

公司地址: 石家庄市高新技术开发区天山大街 238 号
服务电话: 4007898989

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

08 >