



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1月1日出版

2019.1

2019

HAPPY NEW YEAR

本刊关注

爱上推拿

就是拥有健康

她为什么会患上取悦症

小小指甲里的健康秘籍

心衰伴发心律失常如何用药

糖尿病为何总爱招惹脑梗塞



扫码美注本刊



ISSN 1009-8011

9 771009 801011

让健康问题在萌芽阶段得到解决

中医教你8招看透孩子 小儿常见病如何调理

邮订代号: 80-266
万方数据

中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2019年第1期(总第346期) 2019年1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8.00元, 全年96.00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 爱上推拿, 就是拥有健康 / 赵继才

本刊关注

- 4 什么是小儿推拿 / 林子寒
5 宋氏儿推常见推拿手法 / 宋世昌
12 宋氏儿推经典手法 / 杨锐 李岩
15 中医教你8招看透孩子 / 高红霞 董培姗
17 小儿常见病如何调理 / 苏圆 高红燕
20 虚我心, 正我志
——否极泰来助我涅槃般重生 / 樊赞红
22 健康的孩子也可做小儿推拿 / 邹雨
23 让健康问题在萌芽阶段得到解决 / 宋世昌

专家论坛

24 如何发现自己肾虚 / 肖相如

百病百家疗法

- 27 未病先防 控制高血压 / 曾强
28 慢性肾病患者要会吃 / 梁敏
30 胃酸烧心怎么办 / 张玉良
31 脑瘫半岁之前康复最好 / 吴军发

临床医师科普论坛

- 32 中药足浴对2型糖尿病患者失眠有何影响 / 郭翠玲
33 中医食疗对痛风患者有何影响 / 吴水兰
34 心血管疾病的保健与康复 / 朱兆平 赵哲

健康家园

- 36 中西医结合为渐冻人“化冻” / 李建军
37 糖尿病为何总爱招惹脑梗塞 / 王庆庆

- 39 男人到了更年期该补什么 / 张蕊
 40 一到单位就心烦警惕职业紧张 / 周立美 刘平 王朋洁
 41 别让脚踝扭伤转慢性 / 夏楠
 42 术后康复宜早不宜迟 / 邹悦
 43 糖尿病前期能用保健品吗 / 陶弢
 44 老人牙齿修复的三个误区 / 徐正英
 45 小小指甲里的健康秘籍 / 彭永强
 46 冬季用什么泡脚好 / 李晓玲
 48 脸色发黄只需解决七大问题 / 孙露

用药宝典

- 50 心衰伴发心律失常如何用药 / 贾振华
 51 肝移植术后漏服药物别随意补 / 贺丽
 52 别让降糖药增加你的体重 / 李娜

癌症防线

- 53 别被淋巴细胞比例增高吓坏了 / 陈勤奋
 54 老年人需警惕脂肪肝相关肝癌 / 叶荣森
 55 乳腺癌患者别仅盯着治疗 / 邵志敏
 56 肺癌脑转移手术也能治 / 曹依群

性保健之窗

- 58 老人性福的秘诀是什么 / 唐文豪
 59 睡觉也能提升性能力 / 陈亮

家有儿女

- 60 孕妈妈们怎么防妊娠高血压 / 田乃伟
 61 如何修复孩子的心理创伤 / 刘梦琴
 62 孩子呼吸声音大是怎么回事 / 陈林
 63 孩子老揉眼怎么办 / 丁小燕

心语坊

- 64 冬季谨防“精神感冒” / 霍寿喜
 66 她为什么会患上取悦症 / 李则宣 黄任之

养生一点通

- 69 突然看不见警惕眼中风 / 吴志勇
 70 生姜泡脚的好处有哪些 / 李德凯
 71 中风患者冬季康复不能少 / 刘霖

我爱中医

- 72 让心情愉快的“开心果” / 李智

★ 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

美容与减肥

- 72 患有单纯性肥胖怎么办 / 王凤
 73 怀孕期间该如何护肤 / 黄苹
 74 教你做小脸美人 / 邹雨
 75 熬夜肌肤该如何急救 / 孙晓春
 76 如何恢复减肥引起的新陈代谢速率低下 / 施寒语
 77 桃仁杏仁煎可祛斑 / 郭旭光

营养食疗

- 78 孩子缺铁怎么办 / 张可凤
 79 治便秘勿入5大饮食误区 / 程凤玲
 80 哪些食物可以增加雄性激素 / 章闻芳

■ 本期责编：赵继才

■ 封面提供：锐景创意



欢迎订阅 2019 年杂志

月刊：每期 8 元

邮局订阅：邮订代号 80-266

零购：可直接汇款到编辑部

电话：010-64286905

邮编：100029

地址：北京市朝阳区北三环东路 11 号中华养生保健杂志社



ISSN 1009-8011
CN11-4536/R

邮订代号:80-266 定价:6.0元

万方数据

ISSN 1009-8011

