

# 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

2019.3

## 本刊关注

哪些食物易致偏头痛

口眼干燥还掉牙

竟是干燥综合征在作祟

突然体力大降警惕心衰

如何找回蜜月般的激情

黄芪不仅补气还能消浮肿

扫码关注本刊



ISSN 1009-8011



邮订代号: 80-266

万方数据

## 偏头痛发作合理用药是关键

偏侧头痛不等于偏头痛 偏头痛为何偏爱女性

# 中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2019年第3期(总第348期) 2019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 健康生活, 远离偏头痛 / 赵继才

## 本刊关注

- 4 哪些食物易致偏头痛 / 龙利春
- 5 当心饮食不当诱发偏头痛 / 王德峰
- 6 偏头痛发作合理用药是关键 / 邓莹莹
- 7 哪些因素会诱发偏头痛 / 陈雪芬
- 8 偏侧头痛不等于偏头痛 / 陈莹莹
- 9 经期偏头痛是怎么回事 / 范光丽
- 10 偏头痛有哪些治疗方法 / 邹雨
- 11 偏头痛为何偏爱女性 / 黄晓娜
- 12 头饰使用不当当心偏头痛 / 陈然
- 13 儿童偏头痛有哪些特点 / 林琳
- 14 中医治疗偏头痛有何妙招 / 郭春雨

## 专家论坛

15 口眼干燥还掉牙, 竟是干燥综合征在作祟 / 蒋富斌

## 百病百家疗法

- 17 肺炎好转病灶为何增多 / 周祖德
- 18 怀疑骨折存在就按骨折处理 / 白跃宏
- 19 心衰不都因心血管病引起 / 刘凡雨
- 20 热敷用错反添病 / 焦乃军
- 21 心脏好不好 捏捏脚踝就知道 / 王敏

## 临床医师科普论坛

- 22 2型糖尿病中医症候及其中药研究进展 / 王建虎
- 23 骨科术后非感染性发热怎么办 / 詹红生
- 24 穴位按摩对骨科患者胃肠道动力有何影响 / 李小峰
- 26 中药调周法在妇科病证的运用 / 钱红兰 吴美芬

- 27 中医5法治疗椎动脉型颈椎病 / 史忠达 孙银娣  
29 中医干预让痔疮术后不再便秘 / 戴桂芬 王丹阳

## 健康家园

- 30 查血脂前有哪些禁忌 / 李海鹰  
31 脊柱健康需防四个误区 / 董安立  
32 如何预防老花眼 / 韩清  
33 易被忽视的10个健康细节 / 李胜利  
34 突然体力大降警惕心衰 / 周洁莹  
35 怎样减缓大脑衰老 / 庞嘉洁  
36 提高免疫力的12个办法 / 谭琳琳  
37 儿童近视要调脏腑 / 王伟明  
38 粥样硬化, 动脉血管内无处不在的“危险分子” / 窦颖  
40 营养不良的瘦子也会患脂肪肝 / 林穗芳  
41 哪些事会增加患老年痴呆的风险 / 王萌

## 用药宝典

- 42 北京专家指导冬春季流感防治 / 张林  
43 黄芪不仅补气还能消浮肿 / 宁艳梅  
44 四种不适, 肚脐敷药 / 王军  
45 用药剂量不能擅自更改 / 譙玲玲  
46 掌握正确操作 避免煎糊中药 / 刘岩  
47 中药汤剂怎么喝才最有效 / 沙琼

## 癌症防线

- 48 骨癌饮食应该注意什么 / 王艳  
49 中医治癌什么最重要 / 杨国旺  
50 子宫癌有哪些典型表现 / 林子寒  
51 中医治肿瘤靠什么 / 林丽珠

## 性保健之窗

- 52 绝经了还能过夫妻生活吗 / 方芳  
54 丁丁并非越直越好 / 王浩浩 王传航  
55 老人如何正确面对性生活 / 徐虹  
56 如何找回蜜月般的激情 / 陈琳玉

## 家有儿女

- 57 孩子得肾结石切忌盲目补钙 / 李卓然  
58 爸爸妈妈要当心: 别把感冒传给孩子 / 王庆庆  
59 孩子口齿不清怎么办 / 曹思倩  
60 气血畅了才好怀孕 / 张宏

## 心语访

- 61 好母亲为何也会害孩子 / 马志国  
63 男性老年人为啥这么着急再婚 / 李则宣 黄任之

## 养生一点通

- 65 当心那些骗人的妇科病 / 余燕红  
66 慢性子有助长寿 / 李建玲  
67 心肾处得好, 身体才健康 / 赵艳  
68 冬季拔罐有些细节不要忽视 / 郑成雪  
69 用足底保健产品不如泡脚 / 于景献  
70 饭后千万别急着做八件事 / 余洁琼  
71 女性需要留意的心衰征兆 / 彭永强

## 我爱中医

- 72 体内堆不得五种垃圾 / 李晓君  
73 天宗——保护肩背的后背按摩器 / 李智  
74 中医里的养肠方 / 杨璞  
76 中医治失眠辨证是王道 / 姜默琳

## 美容与减肥

- 77 5种节食法躺着就能轻松减肥 / 张丰  
78 皮肤护理要避免哪些误区 / 王晓雨  
80 拒绝减肥后反弹, 这些误区勿再碰 / 王婧

## 保健星空

- 60 一个动作帮你改善肾不好 / 刘玲玲

■ 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：8.0元

万方数据

ISSN 1009-8011



9 771009 801011

03>