

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

2019.7

本刊关注

肠胃不好怎么办

预防结直肠癌三字诀

如何防止颈椎早衰

吃得越好肿瘤长得越快吗

给孩子查骨密度有必要吗

眩晕治疗关键在于找准原因

当心9种消化问题影响你的体重



扫码关注本刊



ISSN 1009-8011



邮订代号：80-266

万方数据

当心肠漏症要了你的命

如何保护肠道健康 只有肠寿才能长寿

中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2019年第7期(总第352期) 2019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8.00元, 全年96.00元

广告发布登记号 京朝市监广登字20170197号

内文图片提供 锐景创意

卷首语

1 饮食自倍, 损肠伤胃 / 赵继才

本刊关注

- 4 肠胃不好怎么办 / 陈小娜
- 5 肠子疼是什么原因引起的 / 孙海峰
- 6 吃得太油腻如何清肠 / 王 然
- 7 当心肠漏症要了你的命 / 张浩天
- 9 当心有些腺瘤性肠息肉是癌前病变 / 苏菲子
- 10 如何保护肠道健康 / 詹 俊
- 11 幸福生活从“肠”计议 / 刘恒义
- 12 炎症性肠病日常饮食很关键 / 王新颖
- 13 预防结直肠癌三字诀 / 毕 锋
- 14 预防食源性疾病 把好病从口入关 / 贺 雄
- 16 遭遇腹泻千万别硬挺 / 谭宏亮
- 18 只有肠寿才能长寿 / 林子寒
- 20 直肠炎危害大吗 / 黄心蕙
- 21 治疗结直肠癌的方法都有哪些 / 郑 权

专家论坛

22 眩晕治疗, 关键在于找准原因 / 安俊岐

百病百家疗法

- 23 妻子失眠为何要老公来看病 / 周洁莹
- 25 手腕处腱鞘炎怎么办 / 陆正齐

健康家园

- 26 膝关节损伤勿大意 / 梁超仪
- 27 自发性食管破裂别大意 / 杨 磊
- 28 原来竟是胃病在“作怪” / 吴义春
- 29 体检查出的病多数不用治 / 王 燕

- 31 心衰患者的病情有多重? “走两步”就知道 / 曹沛欣
 32 中年掉牙留神心脏病 / 张梦然
 35 患者: 为啥让我背盒子? 医生: 给你的心脏安“监控”
 文/马卓

用药宝典

- 37 你会正确使用“救命药”吗 / 高巍
 40 三七粉可以连续吃多长时间 / 孙品峰

癌症防线

- 41 远离它们远离癌症 / 付丽丽
 43 防癌体检≠健康体检 / 徐志坚
 44 吃得越好肿瘤长得越快吗 / 陈兰

性保健之窗

- 45 哪些因素会导致精子畸形 / 王德宇
 46 别让自慰伤了性功能 / 龙中闻

家有儿女

- 47 宝宝睡觉出汗不要怕 / 吴珊霞
 48 给孩子查骨密度有必要吗 / 马文静
 49 高龄产妇也别放弃纯母乳喂养 / 颜小娜
 50 孩子反复咳嗽当心一种病 / 刘以敏
 51 孩子最好别穿二手鞋 / 胡珍

心语访

- 52 每天发呆5分钟可解压 / 邹雨
 54 让人尴尬的午饭恐惧症 / 林荷
 56 心理滋养是最好的养生 / 陈雪

养生一点通

- 58 如何防止颈椎早衰 / 许曼
 60 人到中年坚持五种训练最有益 / 栗美云
 63 顺时祛湿有妙方 / 卢大庆
 64 当心9种消化问题影响你的体重 / 刘向春

我爱中医

- 66 煎煮中药方法不对或令药效减半 / 陈映平

美容与减肥

- 67 夏天该怎么减肥好 / 刘振宏
 68 DASH 饮食: 降压减肥不挨饿 / 陈伟

★ 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

- 69 如何去掉惹人厌的瘢痕 / 朱珊
 74 腹部脂肪多该怎么办 / 王龙

营养食疗

- 75 过量摄入膳食纤维会怎样 / 韩浩晨
 76 女性抗衰老吃什么 / 孟丽娇
 78 茭白的另一面 / 姜虹
 80 当心水中毒 / 阮光锋

■ 本期责编: 赵继才
 ■ 封面提供: 锐景创意



ZZZ
好睡眠
晚必安

晚必安[®] 酸枣仁油软胶囊

WAN BI AN

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，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：8.0元

ISSN 1009-8011



万方数据