



2010年第03期下半月版  
(总第124期)

中文科技期刊数据库收录期刊  
中国期刊全文数据库收录期刊  
中国知网收录期刊  
万方数据《中国核心期刊(遴选)数据库》收录期刊  
中文期刊网络海外阅读前100名期刊

名誉社长: 高春秋  
社 长: 王凤桐  
总 编: 施永筠  
副 社 长: 徐大平  
主管单位: 河北省卫生厅  
主办单位: 河北省医疗气功医院  
电 话: 0335-4041257  
创刊时间: 2001年1月  
编辑出版: 《现代养生》编辑部  
地 址: 河北省北戴河海滨  
东经路198号  
邮 编: 066100  
电 话: 0335-4041257  
4025770  
传 真: 0335-4034209  
印 刷 者: 中国标准出版社  
秦皇岛印刷厂

发行范围: 公开发行  
国际标准连续出版物号: ISSN1671-0223  
国内统一连续出版物号: CN13-1305/R  
刊 期: 半月刊  
邮发代号: 18-99  
国外代号: M1034  
出版日期: 每月25日  
定 价: 10元  
本刊常年法律顾问: 贾春林

欢迎读者到本社读者服务部邮购, 平邮免邮资。如有印刷、装订错误, 请将杂志寄回本社更换。

网 址: <http://www.xdyangsheng.com>  
E-mail: [xdyszzsb@sina.com](mailto:xdyszzsb@sina.com)(投稿)

## 卷首语

- 1 好心情伴你健康 安 静

## 特 稿

- 4 将门虎女 阿 敏  
7 解构《食品安全法》保健食品身份之谜 张 咏

## 长寿星座

- 9 百岁老人的长寿秘诀 冠 群  
10 百岁老人符群 晓 平  
11 长寿老人饮食10爱好 元 元  
13 民间的长寿研究会 何 敏  
14 南京长寿县 百岁老人揭开长寿养生秘诀 李晓然  
16 璧山百岁老人的长寿秘诀: 笑一笑, 十年少 刘 军  
17 三位百岁老人 王 宏

## 名人养生

- 18 中国名家: 巴金的养生之道 笑 笑  
19 曹操的养生之道 陈 工  
20 陈铎的养生之道 北 燕  
21 善养生的曾国藩 清 明

## 名医坐堂

- 22 中西医结合消化病学的进展和展望 危北海

## 临床研究

- 29 补气助阳汤配合微波治疗过敏性鼻炎80例疗效观察 王晓倩等  
31 健康长寿与生活方式 温伟波等  
33 解毒通脉胶囊配合西药治疗不稳定型心绞痛40例观察 魏兆轩等  
35 老年抑郁症的防治及护理 张瑞领

37 老欲躬耕力弗强，但应卖药似韩康

章 原

38 太极拳技术原理

尹天宏

40 浅谈脑卒中患者的康复宣教

满其忠等

## 寻医问药

42 什么是妄想症

艾 磊

43 治红眼病要合理使用药物

白莎莎

## 养生保健

45 运动健身必备知识

皮亚平

47 百忍歌

张 公

48 男性胸部的训练计划

王岩石

49 瑜伽初学者 怎样进行入门练习

宋晓霏

## 食疗养生

50 春季养生忌吃发物

林晓海

51 6种神奇饭

刘云婷

52 服药的患者到底能否吃绿豆

黄 军

53 一般人常犯的10大饮食恶习

袁 非

54 日本人的最新养生观——喝蓝莓冰红茶抗衰老

冷惠民

55 国外养生好招术

程 鹏

56 英国王室养生

牛玉梅

## 心灵牧场

57 和谐的真谛

陈 艳

58 生活因有心灵追求而美丽

玉 华

59 为人处事要讲“诚信”

小 雨

62 喜欢自己

秋 生

63 闲说“怀才不遇”和“大材小用”

李 珏

64 心欲别太强

春 燕

## 顾 问

田景福 原国家中医药管理局局长  
 洪昭光 北京安贞医院 主任医师  
 程连昌 原国家人事部常务副部长  
 孙隆椿 国家卫生部原副部长  
 王治国 全国工商联原副主席  
 张文范 国家民政部原副部长  
 国 林 国家铁道部原副部长  
 韩德乾 国家科技部原副部长  
 马志伟 全国政协常委、民革青海省主委  
 任玉岭 全国政协常委、国务院参事室参事  
 甄永苏 中国工程院院士、著名微生物药  
 物学与肿瘤药理学专家  
 陈妙兰 中国医学科学院原副院长、教授

## 专家委员会

(排名不分先后)

祝总骥 中国科学院生物物理所 教授  
 北京炎黄经络研究中心  
 褚德莹 北京大学教授  
 中国老年学会科学养生专业  
 委员会专家委员会名誉主任  
 李 恩 河北医科大学中西医结合  
 研究所 博士生导师  
 诸国本 中国民族医学协会会长  
 原国家中医局副局长  
 王若水 原《上海中医药》杂志主编  
 向红丁 北京协和医院 主任医师  
 何裕民 中华医学会心身医学分会会长  
 上海中医药大学博士生导师教授  
 布明德 河北省医疗气功医院 中医科  
 主任医师  
 梅墨生 国家画院理论研究部副主任  
 一级美术师  
 王毓民 秦皇岛教育学院 客座教授  
 齐彦收 秦皇岛市科学技术协会 主 席

## 稿件授权声明

凡向本刊投稿获得刊出的稿件，均视为作者自愿同意下述“稿件授权声明”之全部内容：

1. 稿件文责自负：作者保证拥有该作品的完全著作权（版权），该作品无侵犯其他任何人的权益。

2. 全权许可：《现代养生》杂志有权以任何形式，包括但不限于纸媒体、网络（含无线增值业务）、光盘等介质、编辑、修改、出版、使用该作品，而无须另行征得作者同意。

3. 独家使用权：未经《现代养生》杂志社书面同意，作者不得以任何单位及个人以任何形式转载、张贴、结集、出版和使用该作品，著作权法另有规定的除外。