



2010 年第 05 期下半月版
(总第 128 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: 徐太平
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: 公开发刊
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(投稿)

卷 首 语

- 1 人生“三乐汤” 林 虎

热点扫描

- 4 “药价翻十倍也正常” 是谁“吃错了药” 周正凯
5 浮云流水, 根基难动 周 宇
6 公立医院改革九试点内容出炉 药品加成逐步取消 丁一丁
7 单病种付费将引导公立医院改革方向 刘 畅

人物特写

- 8 中国首席健康教育专家——洪昭光
9 关注健康人 洪昭光

名医坐堂

- 17 肉毒杆菌美容 如何使用更安全 辛 鑫
19 心梗: 为何年轻人更危险 许博裳
21 妇科专家为你全面解析子宫肌瘤 姚光明
22 古代名人养生一至九 集 美

科学论著

- 23 近红外光谱分析技术快速检测液态乳制品品质的研究 郭 朔等
28 现代瑜伽养生的理与法 马甜甜等
30 绘画养生不可忽视画材毒性 丁铂凌

临床研究

- 31 浅谈健身气功中的“气” 肖中兴等
33 浅析健身气功的养生机理及健身价值 陈学超等
35 糖尿病患者药物的健康教育 田晓燕

护理园地

- 37 护理系辅导员应如何提高护理学生的实践动手能力 张伟伟等
38 对一位癌症术后患者练内养功的疗效观察及护理 张瑞领

寻医问药

- | | |
|------------------|-----|
| 40 揭开维生素美容的秘密 | 芮新立 |
| 41 深海鱼油竟与普通植物油相当 | 肖晓霞 |
| 42 十大最经典抗衰老中药 | 康梅杰 |

中医文化

- | | |
|-------------------------|-----|
| 43 酒之功过 | 常欢乐 |
| 45 道法术器与中医养生 | 胡 雪 |
| 47 中医是一座新的已经打开大门的现代科学殿堂 | 林宗山 |

养生保健

- | | |
|----------------|-----|
| 50 冬病夏治 顺时养生 | 杨正文 |
| 51 顺应四时 适时进补 | 李为高 |
| 52 养生首要注意的七对矛盾 | 张 庆 |
| 53 中药泡茶有讲究 | 章 忠 |

食疗养生

- | | |
|--------------------|-----|
| 54 常被忽视的饮食之误 | 梁重亮 |
| 56 饮食调理上消化道出血 | 如 镜 |
| 57 饮食知识:保健酒挑选及饮用建议 | 牛 妞 |

老年保健

- | | |
|------------------|-----|
| 16 老人饮茶淡一点好 慎喝浓茶 | 苑 喜 |
| 49 老人用药十不宜 | 梁 羽 |
| 58 都市老人的养生秘诀 | 杨 岳 |
| 59 老年人骨质疏松 5 大误区 | 李 莉 |
| 60 老人突发意外急救九注意 | 王 群 |

心灵牧场

- | | |
|----------|-----|
| 61 活得简单些 | 刘冬生 |
|----------|-----|

性爱宝典

- | | |
|--------------------|-----|
| 62 性健康:汉方 8 步性爱养生法 | 何 玉 |
| 63 为什么男人性爱后喊累 | 陈连清 |
| 64 做做保健操 夫妻性爱更甜蜜 | 黄 源 |

顾 问

(排名不分先后)

- | | |
|-----|-------------------------|
| 程连昌 | 原国家人事部常务副部长 |
| 王治国 | 全国工商联原副主席 |
| 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 |
| 孙隆椿 | 国家卫生部原副部长 |
| 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 民革青海省委 |
| 任玉岭 | 全国政协第九、十届常委
国务院参事室参事 |

专家委员会

(排名不分先后)

- | | |
|-----|--|
| 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 |
| 祝总驷 | 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 | 中国民族医学学会会长
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并有权获得《现代养生》杂志支付的一次性稿酬。

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,亦无须另行支付稿酬。

3. 独家使用权:未经《现代养生》杂志社书面同意,作者不同意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。