



2010年第06期下半月版  
(总第130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  
副 总 编: 刘书良  
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》医苑人物版编辑部  
主 编: 陈家忠  
执行副主编: 黄 雷  
记者部主任: 刘晓祺  
编辑部副主任: 冯伟钢  
设计制作: 张 广  
地 址: 北京市海淀区永定路西里甲12号楼  
3007室  
邮 编: 100039  
电 话: 010-62147633 62144041  
印 刷 者: 河北省廊坊市海涛印刷有限公司

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

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: [yyrwbjb@126.com](mailto:yyrwbjb@126.com)

## 开卷有益

1 敬畏生命

本刊编辑部

## 政策导读

4 药监局印发2010年保健食品安全整顿工作实施方案 国 药  
5 卫生部要求医疗卫生机构都设健康教育科 张昊华  
6 卫生部要求对乡村医生实行绩效考核 曹 政 杨杰松  
7 2011年起医疗卫生系统全面禁烟 钱 峰

## 科学人生

8 蜂语人生抒

刘战英

## 本刊策划

12 养生神医倒下了 我们该信谁?

本刊编辑部

## 热点扫描

18 北京开出8000余字医改“处方” 四大亮点引关注 北 医

## 名医坐堂

22 远离前列腺疾病从现在开始

曹开镛

## 名人养生

26 国医大师裘沛然: 养生莫贪生  
27 张学良长寿法: 早起大笑半小时  
28 曼德拉: 若不能把悲痛留在身后那么我仍在狱中

中 新  
小 编  
今 科

## 长寿星座

29 共和国的功臣——访老红军钟良树

小 编

## 环球养生

32 印度人有什么样的养生方法?  
33 日本人喜欢站着吃面  
34 韩国人怎样饮食养生?

梵 文  
孙秀萍 望风情  
茵 月

## 寻医问药

35 找对中医吃药有窍门  
37 如何选择中西医结合治疗  
39 最简单有效的五脏排毒法  
41 中医专家教你从“指纹”辨识小儿疾病  
42 中医治痛经不只是“喝苦茶”  
43 服中药时有些“发物”要慎食  
44 中医养生中的“是药三分毒”  
46 安宫牛黄丸被吹成了“仙丹”  
47 老年人痔疮到底能不能手术  
48 高强度都市生活首攻胃肺腰肾心

季 林  
常怡勇  
常中医  
周 鹤  
宋倩雯  
张 静  
心 晴  
康 蕾  
施焕军  
欣 静

## 食疗茶坊

51 夏季吃啥最解毒  
52 夏天怎样吃黄瓜  
53 夏日食谱: 豆腐牛奶汤三天减4斤  
54 从贾府的节食饥饿疗法谈健康长寿  
56 喝蒸馏水可以降低血液黏稠度  
56 怎样才能吃到没有被污染的鱼  
57 夏季健康 八大隔夜食物坚决不能吃

孙 思  
田 牧  
健 康  
贾凤楼  
杨凤立  
欣 怡  
虎 健

- 58 九大催情食物性福生活的润滑剂  
59 西红柿炒鸡蛋可以保护心血管

### 养生保健

- 63 常练舌功能邪火不生、五脏平安  
64 “苏东坡操”可防颈椎病  
64 有氧减肥运动适合都市人  
65 腿有劲寿命自然长  
66 心里觉得委屈了，就学学孙悟空  
69 养生有别男靠吃女靠睡

### 生活百科

- 70 新茶贮存五法  
70 怎样防止实木地板变形  
73 一眼看穿十种违法医疗广告

### 中医文化

- 75 明代李时珍药方戏昏官  
75 张仲景巧治府台  
76 扁鹊故里的传说  
76 药王孙思邈拜师

### 性爱宝典

- 77 揭秘12种令人窒息的两性诱惑  
78 老夫少妻 切莫为性福盲目补肾  
79 每个月亲热几次感觉最好最幸福  
80 结婚“定日子”也需注意性健康  
81 夫妻偶尔分床睡，性致能提高  
81 女人亲热前喝红酒 增强性感受  
82 男人腿软 与女人无关  
83 分居两地如何维系性爱激情

### 医药新知

- 84 我国发现抑制胃癌重要基因  
84 不能忽视的鼾声  
85 新型仿生耳有望从噪音中“捉”到说话  
86 研究发现成年小鼠可产生新的卵子

### 魅力医学

- 87 隐藏的凶手

### 珍闻博览

- 89 “美人鱼”成功变人 秘鲁女孩手术全过程  
90 九位美国百岁老人公开长寿秘方  
91 美国老人在工作岗位迎百岁  
91 学一学美国百岁老人的长寿经  
92 长寿测试题 算算你能活多少岁  
94 老年人的王国 ——瑞典

### 法律讲堂

- 95 因误诊但未造成老人人身伤害，如何维权？

### 临床医疗

- 96 克罗恩病临床诊断体会

林果玉  
尤 蕾

黄根柱  
魏雅宁  
都市人  
蒋乃珺  
吉 宁  
温 馨

宋国林  
晓 桦  
蒋乃珺

石 珍  
刘 晓  
济 世  
济 世

田 原  
杨 媛  
赵广子  
刘 坤  
陆 虹  
陈晓柔  
黄 马  
艾 情

科 苑  
科 苑  
刘 霞  
亮 建

央 科

王 眉  
胡楚青  
刘 伟  
冯易尘  
健 康  
祝 健

冯伟钢

俞瑞敏

### 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 民革青海省主委  
任玉岭 全国政协第九、十届常委  
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)

- 祝总嚷 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  
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登的稿件，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），该作品不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。