



2011年第07期(总第156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  
编辑出版: 《现代养生》下半年版编辑部  
编辑部主任: 徐晓毅  
发行部主任: 王 燕  
编辑部电话: 0335-4041257  
发行部电话: 0335-4025770  
广告部电话: 0335-4025609  
传 真: 0335-4034209  
地 址: 河北省北戴河海滨东经路198号  
邮政编码: 066100  
创刊时间: 2001年1月  
印 刷 者: 中国标准出版社秦皇岛印刷厂  
发行范围: 公开发行  
总 发 行: 秦皇岛市邮政局  
国外总发行: 中国国际图书贸易总公司  
网络电子版:



<http://www.qikan.com> <http://mag.finance.ifeng.com>



<http://www.dooland.com> <http://www.bookan.com.cn>

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

广告许可证: 1303024000104

本刊常年法律顾问: 贾春林

定 价: 10元

网 址: <http://www.xdyangsheng.com>

下半年投稿: E-mail: [xdyszzsb@sina.com](mailto:xdyszzsb@sina.com)

广 告: [xdyszzs480@sina.com](mailto:xdyszzs480@sina.com)

## 卷首语

1 大暑

本刊编辑部

## 热点扫描

4 肥胖与双酚A使女孩性早熟趋势明显

洪光月

5 双酚A奶瓶将禁止生产

韩淑琴

6 塑料成分双酚A或可导致心脏病

李琳华

## 人物特写

7 长江大侠——吕紫剑

欣 悦

## 名医坐堂

10 长夏防湿要淡朴

王振国

11 每日养生,要管“冬夏与春秋”

樊正伦

12 肉苁蓉不是男人专属

肖 宇

13 养胃气,慎饮食

郭纪生

## 中医文化

15 解密“太极十三势”

解大勇

17 解析阴阳

杨晶晶

23 中医诊病,你了解多少

高 峰

## 管理研究

20 浅谈医院计划生育管理

边江红

21 浅谈中医院专业技术人员梯队建设

边江红

## 科学实验

24 TCRV $\beta$ 7.1重组腺病毒载体的构建

王俊伟等

26 小鼠腹腔吞噬实验技术

吕 宁

## 寻医问药

27 乌梅的“五止”功效

黄凯戈

28 天灸

李立芳

30 天灸可以治疗体质病

杜亚平

31 三伏天灸的适应症及注意事项

左志贤

32 菊花治病 功效多多

耿秋云

33 如何鉴别天麻的真伪

施 工

34 维生素天然好还是合成好

顾盼盼

## 养生保健

36 入夏养生 先要“养心”

裴秀清

37 这16种面相暗藏身体健康危机

张贵敏

38 莫把手指麻不当回事

云 儿

39 “清心”养生法

陆 鸿

40 大量出汗降低运动能力 出汗后补水有学问

魏 刚

42 老人不长皱纹的秘密

43 阴暑比中暑更厉害

## 食疗养生

44 鼻咽癌放疗后咽干食疗方

45 警惕！食疗要掌握好寒热虚实

46 夏季杀菌保健食疗法 梅子可抑菌护肠胃

47 献血前后的饮食疗法

48 芝麻酱 会吃最养生

50 饮食防治 10 种“女人病”

52 9 款营养又美味的凉拌菜

## 环球养生

54 眉毛长短，健康的晴雨表

55 卫生部：11 款进口净水器存砷超标

56 意大利男人为何都长寿

57 英国慢跑正风靡

58 英国人的养生术

## 心理保健

61 “好人”背后的人格障碍

62 母亲患上“空巢忧郁症”之后

63 忧郁上身的 7 大征兆

## 心灵牧场

65 写给自己每天一句心里箴言

66 输了生活也要赢得好心情

## 老年心理保健

67 老人为什么容易忽视心理抑郁

68 老人住高层注意调节心理

69 养老院老人为何缺乏幸福感

## 性爱宝典

71 男人更需要被爱

72 男人勤刮胡子长寿 走猫步能助性

73 女性保健知识

74 女性经血发黑是什么原因引起的

75 夏季男性性欲强易导致前列腺炎

77 中老年性爱与养生

78 男人内裤暗藏健康大奥秘

79 让男人精力旺盛的十大秘诀

80 提高夫妻性欲的养性穴

林爱美

许文海

张 玉

台路路

苗丽连

罗晓梅

刘 灵

马子林

刘海军

王吉长

张良紫

白云儿

紫 玉

马庭函

李 铭

刘南莉

江心雨

肖 予

绮 丽

刘 元

陈 丽

高小林

胡年越

赵巧真

牛丽慧

张 璇

子 廉

刘芳田

白朝城

红 霞

天 薇

## 顾 问

(按姓氏笔划排序)

马志伟 第十一届全国政协常委

青海省政协副主席

王治国 全国工商联原副主席

任玉岭 第九、十届全国政协常委

国务院参事室参事

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

洪昭光 卫生部首席健康专家

程连昌 原国家人事部常务副部长

韩德乾 国家科技部原副部长

## 专家委员会

(按姓氏笔划排序)

王毓民 河北科技师院艺术学院客座教授

布明德 河北省医疗气功医院中医主任医师

向红丁 北京协和医院 主任医师

齐彦收 秦皇岛市老科协常务副会长

李三练 秦皇岛市科协主席

李 恩 河北医科大学 博士生导师

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

陈妙兰 中国医学科学院原副院长 教授

郑世芳 河北省文联副主席

祝总骥 中国科学院生物物理研究所研究员

中国管理科学院 教授

梅墨生 国家画院理论部副主任

一级美术师

甄永苏 中国工程院院士 著名微生物

药理学与肿瘤药理学专家

褚德莹 北京大学教授

## —— 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。

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。