

CONTENTS 目次



2011年第09期(总第160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
编辑出版: 《现代养生》下半月版编辑部
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: 2009年3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:

龙家期刊网

鳳凰網

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

阅读天下

全球第一中文期刊网

<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: 18-245

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>

下半月投稿: E-mail: xdyszzsb@sina.com

广 告: xdyszzs480@sina.com

卷首语

1 秋分

本刊编辑部

热点扫描

4 美国人年均吃100公斤转基因食品对人体有无损害

陈孟基

6 世卫机构称手机可能致癌 美国食药管理局反驳

路志军

8 四部委组成联合调查组调查中国转基因生物安全

詹忠祥

人物特写

11 清香如荷 芳泽世人

欣 悦

名医坐堂

20 宜快乐, 善忘事

郭纪生

22 中医师谈“地气”与健康

桑明昱

中医文化

23 养生与中国文化

林舟庚

27 何为瘰癧

祖 剑

28 中国养生文化的完善

牛小花

29 解读阴虚

程禹恒

30 中国养生文化的形成

夏军杰

寻医问药

32 7个中药方帮你赶走顽固型感冒

谭得江

33 神奇中医养生药材

梁永久

34 药膳的分类

裘巧琳

35 中药解除醉酒不良症状

骆 婧

36 中药的浸泡和加水量

柳春生

名人养生

37 彭祖与食物养生

叶 紫

38 古代名人养生高招

林 苑

39 著名歌唱家郭颂的养生之道

宋 敏

40 庄子论养生

严 燕

41 做不老女人

莉 莉

养生保健

42 浅谈高血压病人的保健护理

卞大琴

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 | 河北科技师范学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 |
| 祝总驷 | 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
药物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。

44 浅谈太极拳健身的医学机理和作用

中年养生

- 47 几种慢性病人的正确睡姿
48 女人中年养生需提防
49 中年人不妨饿着点
50 17个信号暗示再不喝水就晚了
54 四种职场男人易患病
55 专家帮你消除“年龄恐惧症”

食疗养生

- 56 寒露过后秋意浓 多吃根类食物益健康
58 古代皇宫里的七大保养美食
60 女人夏末秋初别忘祛火养阴
61 女性秋季进补3步法
62 纷纷扰扰鱼浮灵
63 职业电脑族不妨试试防辐射茶

心灵牧场

- 64 每个人心中都缺乏安全感
65 爱炫耀的人源于缺乏自信
66 丈夫对妻子的“非分之想”
67 职场中千万不可有的7种心态
68 在职场要善待自尊心
69 现代“剩男”的心理困境

性爱宝典

- 70 性病的八大防身术
71 和谐性爱对身心的12大贡献
73 《黄帝内经》教你性爱养生法则
74 清晨和另一半亲热的9大健康好处
75 打鼾抑制勃起竟是隐藏最深的夫妻性爱杀手
76 外出旅游当防性病
77 中国男人“十男九虚”是真的吗
80 性生活频繁易致眼部不适

王辉

苏美

徐媛

蓝郁

慧子

林亮

燕燕

玉左

艾格

红云

秋长海

甄珍

宋炜

兰剑

肖宇

秦海滨

李响

林筱

章远

叮当

丰宁

烟雨江南

江步

鹿儿

柳林

谭维娜

汤维萱