



2012年第02期(总第170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

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
名誉社长: 高春秋
社 长: 王凤桐
总 编: 施永筠
副 社 长: 徐大平
主 编: 田向阳
编辑部主任: 张月亭
发 行 总 监: 郭振成
编 辑: 李 迅 包春迎
美 编: 杜 丹
编辑部电话: 010-56227554
发行部电话: 010-59854464
广告部电话: 010-68610322
传 真: 010-68610322
地 址: 北京市石景山区七星园新华社第二工作区 26-901

邮政编码: 100040
创刊时间: 2001年1月
印刷单位: 北京市隆昌伟业印刷有限公司
发行范围: 全国公开发行
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.cnki.net



http://www.qikan.com



http://www.dooland.com



http://www.bookan.com.cn

国际标准连续出版物号: ISSN 1671-0223
国内统一连续出版物号: CN 13-1305/R
刊 期: 半月刊
邮发代号: 18-245
国外代号: M1034
出版日期: 每月15日
广告许可证: 1303024000104
本刊常年法律顾问: 贾春林
零 售 价: 15元
网 址: heep://www.xdyangsheng.com
下半月投稿: E-mail: Ljwh09@sina.com

欢迎读者到当地邮局订阅, 也可以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。

卷首语

产业高端

4 透过两会政府工作报告: 解读直销魅力

行业资讯

- 6 有机健康产业前景
- 7 什么是有机健康食品
- 8 转基因食品对人类的威胁
- 9 保健品是时代的产物

名企关注

10 大树底下好乘凉

营养保健

- 14 慢性病可防不可控
- 16 未来的医生必须懂营养学
- 17 如何让孩子赢在起跑线上

食疗养生

- 20 中医养生三步曲: 扶正气、平阴阳、调脏腑
- 20 扶正气——人体健康的蓝盾
- 23 平阴阳——阴盛阳衰何时了
- 27 调脏腑——五脏平衡是健康的基础

健康饮食

- 39 你喝的是“活”水吗?
- 47 你吃的是“活”米吗?

预防医学

48 健康指数自测



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 国家画院理论研究室副主任
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。

——本社郑重声明——

本杂志绝无缺刊、停刊现象, 凡在邮局订阅未收到杂志的读者, 请与秦皇岛邮政发行局联系!

联系电话: 0335-3618071



- 51 美国人不倡导使用抗生素
- 52 教你如何带瘤生存
- 58 清晨便秘是高血压患者的“鬼门关”
- 60 糖尿病可怕的是并发症

补钙专题

- 62 全民补钙 刻不容缓
- 63 血钙平衡≠不缺钙
- 64 为何钙和“胶原蛋白”同时补?
- 65 如何选择优质钙片
- 66 钙的生理功能有哪些
- 67 50多种疾病与缺钙有关
- 71 为什么中国人普遍缺钙
- 72 不同群体缺钙的危害

财富论坛

- 74 消费者是创造财富的动力
- 75 日常消费是硕大的“金矿”

聚焦直销

- 76 运用逆向思维从事直销更容易成功
- 78 中国直销20年
- 79 直销是个大生意

日常营养

80 各种营养素的缺乏症

读者信箱

73 为什么部分文章重复转载?