

主管 国家中医药管理局
主办 中华中医药学会
地址 北京市朝阳区樱花园东街甲4号
承办 北京中医药大学
协办 以岭药业股份有限公司
编辑 《中华养生保健》编辑部
出版 《中华养生保健》杂志社
地址 北京市北三环东路11号
邮政编码 100029
本刊于1983年创刊
社长 龙致贤
名誉社长 郭双庚
总编 高思华
副社长 刘红晨(兼编辑部主任)
主编 王雷
副主编 傅立勤
编辑 张宝盈 赵继才 胡志华
电话 (010) 64286904 64286905
传真 (010) 64220034
广告代理 北京惠民中健文化发展有限公司
设计制作 李婷
印刷 北京隆昌伟业印刷有限公司
国内总发行 北京报刊发行局
邮订代号 80-266
定价 5.00元
国内统一刊号 CN11-4536/R
国际标准刊号 ISSN 1009-8011
广告经营许可证 京朝工商广字第8100号(1-1)
国外总发行 中国国际图书贸易总公司
国外代号 M702

★ 本刊启事 ★

本刊欢迎广大读者投稿, 请用方格稿纸
书写清楚或直接使用电子版文稿。可以直接
投稿到杂志社及责任编辑的电子信箱中, 如
有配合文字的图片请一并惠寄。来稿一律不
退, 请作者自留底稿。并在稿件后附上详尽
地址、电话、电子信箱及汇款地址。本刊反
对一稿多投, 作品投寄本刊三个月内未得到
回复或刊登, 作者可另行处理。本刊对所采
用文章有编辑及删改权。文章作者应保证作
品不侵犯他人权利, 本刊不承担任何因作者
而引起的法律纠纷及连带责任。本杂志社有
权处理在本刊发表的文章, 在相关网络版发
表或由本刊集结成合刊、精选本等刊物进行
出版发行。(2000年3月8日)

E-mail: globalfashion@163.com
chinaedicine@yahoo.com.cn

网址: <http://www.cnysbj.com>
内文图片提供: 达志影像

中华养生保健 目录

2010年第4期(总第241期) 2010年4月1日出版

卷首语

1 什么是水 / 赵继才

本刊关注

- 4 每天喝下的水健康吗 / 清风
- 5 水药不相容 用我别用水 / 陈一
- 5 用对水龙头喝水才安全 / 姜微波
- 6 水是最好的药 / 周运来
- 7 你喝的水是补药还是毒药 / 夏丹
- 10 水的好坏之分 / 藤田纮一郎
- 11 饮水机安全与科技创新 / 李复兴
- 12 喝果汁的学问 / 陈级明
- 13 电脑族必喝的健康饮料 / 范玉
- 14 饮用果汁注意啥 / 莉科理
- 15 功能饮料并非“多功能” / 李莉
- 16 预防脑血栓的正确喝水法 / 田文

专家论坛

17 治病, 仅有药和刀是不够的 / 何裕民

养生讲堂

18 养生四要 / 李俊德

百病百家疗法

- 21 颈背疼痛按摩四个穴 / 田栓磊
- 22 用了鹿角霜, 泌尿系统毛病一扫光 / 武国忠
- 23 用跷脉治失眠 / 倪秦一 陈海若

健身气功

- 25 舒肝利胆导引法 / 严蔚冰
- 26 气功调治常见病 / 祁广运

用药宝典

28 补中益气丸: 给人提气的药 / 唐略

健康家园

29 咳嗽单方你用对了吗 / 刘立红

- 30 清除人体“炸弹”保心脑健康 / 窦颖
32 支架, 还是搭桥 / 王江南

医药新知

- 33 服中药也要防过敏 / 常怡勇

性保健之窗

- 34 年过不惑须补肾 / 楚芸
36 女人更喜欢纯洁的爱抚 / 曹成龙
38 主动避孕的男人才是好男人 / 齐鲁风

家有儿女

- 39 为何城市孩子免疫力差 / 诗寒雨
40 宝宝发烧用什么中成药 / 黄健平
41 让孩子告别慢性扁桃体炎 / 肖梅华
41 哪些孕妇容易怀畸形儿 / 雪萍

心语坊

- 42 用内心的阳光照耀自己, 也温暖别人 / 罗健

养生逍遥游

- 44 养生重在调息 / 清艾轩
45 任我逍遥过百春 / 赵广兰
46 养生也要“跟着月亮走” / 彭丽萍
47 二十四节气养生歌 / 常万济

我爱中医

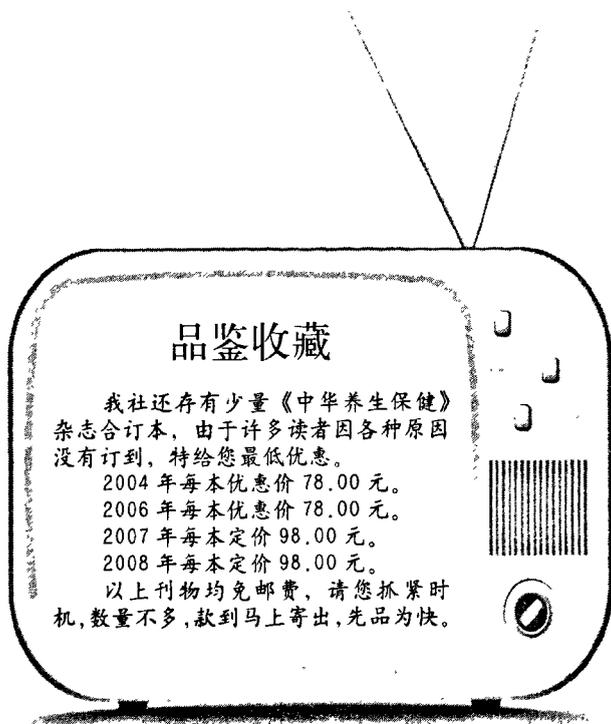
- 48 家传百年薪 / 潘苏白
50 家中该备的中医“急救三宝” / 佟彤
51 我今妙用阳和汤 / 潘德孚
53 三七代茶饮, 人人都是张仲景 / 舒和

瑜伽与太极

- 54 你“明心见性”了吗 / 董佳宁

美容与减肥

- 56 减肥适合饮用什么水 / 田宏
57 香衣爽身护肤防病 / 王智森 索朗其美
59 指压法去除面部皱纹 / 程朝辉 谢英彪
60 自制中草药减肥茶 / 钮雪松
62 减肥不能乱胡行 / 汪珊歌



- 63 中药美容美佳佳 / 郭振东

食疗茶坊

- 64 山楂肉片喜相宜 / 王彤
65 怎样使老年人吃得更有味 / 王长松

每月提醒

- 66 胃肠胀气自治自疗 / 王维恒
67 走“鸭步”可能是颈椎病变
/ 吴志 张文明
68 清明踏青, 须防感冒、流感侵袭 / 张林

编读往来

- 69 前列腺切除后还能过性生活吗 / 陈朵

健康大视野

- 70 健康文摘

保健星空

- 27 早晨第一泡尿很重要 / 张步桃
35 好花入食来 / 都市熊
55 牙齿萌出后再补钙有用吗 / 张又
61 小儿腮腺炎方 / 张学

本期责编: 赵继才

封面人物: 孙儒 / 高波摄影工作室 提供

封底: 广告