

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, 请用方格稿纸誊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
chinaedcine@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6期(总第243期) 2010年6月1日出版

卷首语

1 心生欢喜就是大药 / 张宝盈

本刊关注

- 4 我坚强 我痊愈 我健康 / 础德
- 6 中国人的养生圣境: 致中和 / 张伯华
- 8 在灵与肉的博弈中胜出 / 任雨
- 10 七情病须七情医 / 阮鹏
- 12 笑是大自然的灵光创意 / 王志成
- 14 让“意疗”成为最强大的治愈力 / 刘兴仁
- 15 古有“心药”今妙用 / 王庭岳
- 16 心态好 病就少 / 肖芸
- 17 “八不”心理保健法 / 王春雨
- 18 心理养生训练法 / 仲和
- 19 减压心理操 / 李遵清

专家论坛

20 五心养神法 / 张其成

养生讲堂

22 遵经养生, 修德增寿 / 李俊德

百病百家疗法

- 24 艾灸手指药洗患处, 白癜风落荒而逃 / 栾加芹
- 25 颈椎痛的民间治疗偏方 / 王耀堂
- 26 偏方治病有奇效 / 李端俊
- 28 运动膏肓穴 除去一身疾 / 梅美
- 28 经常便秘试试“脐疗” / 钱静庄
- 29 吞咽障碍的家庭康复技巧 / 郭君

健身气功

- 30 通天运气治半身不遂(上) / 吴曦等
- 32 安神补脑导引养生法 / 严蔚冰

用药宝典

- 33 跌打丸妙治皮肤病 / 包佐义
- 34 自我药疗, 打造远离感冒的生活方式 / 张晓芸

健康家园

- 36 父亲节，送礼不如“送健康” / 窦颖
- 37 骨关节疼痛切勿盲目补钙 / 刘卫宏
- 38 让胃里酸水不再“泛滥” / 姚扶有

性保健之窗

- 40 抑郁引发的5个“性”误会 / 赵真

家有儿女

- 42 风疹孕妇让“白内障”入侵宝宝 / 张文明
- 43 当喉炎得了8次的时候 / 刘海燕
- 44 从此吃饭不再猫抓老鼠 / 王彤
- 46 孩子脾胃虚弱怎么办 / 陈青
- 47 别把孤独症当多动症 / 姚梅玲
- 47 小儿过敏性鼻炎的防治 / 周凤玲
- 48 热病后小心“食复” / 刘立红
- 49 产后为何尿潴留 / 赵广兰

心语坊

- 50 常服“养心无忧散” / 李平

养生逍遥游

- 51 捡石趣 / 厉庭银
- 52 耳穴按摩养生保健法之一二式 / 张峻斌

我爱中医

- 54 葶苈子治哮喘的故事 / 潘德孚
- 55 易被错误理解的中医词汇 / 田栓磊
- 56 中医学养生与亚健康调控(二) / 冯兴中

瑜伽与太极

- 58 生殖泌尿系统疾病的瑜伽疗法
/ [美]莉斯·拉克 蒂姆·古利特

美容与减肥

- 60 减肥别陷入“食误区” / 开心中医
- 62 气血虚寒的养颜方 / 武国忠



品鉴收藏

我社还存有少量《中华养生保健》杂志合订本，由于许多读者因各种原因没有订到，特给您最低优惠。

2004年每本优惠价78.00元。

2006年每本优惠价78.00元。

2007年每本定价98.00元。

2008年每本定价98.00元。

以上刊物均免邮费，请您抓紧时间，数量不多，款到马上寄出，先品为快。

食疗茶坊

- 63 炒决明子茶与自制凤梨醋 / 李凤
- 64 食疗调养老花眼 / 朱乐夫
- 65 糯米价廉功效高 / 张步桃

每月提醒

- 66 腹痛不是胃病是“心病” / 薛胜
- 67 手足口病高发季节到来 您准备好了吗 / 张林

健康大视野

- 68 健康文摘

编读往来

- 70 中药美容到底管不管用 / 肖于水

保健星空

- 45 艾灸法治疗咽炎 / 单桂敏
- 45 芦荟通便便有隐患 / 王广学

■ 本期责编：张宝盈

■ 封面人物：邱振翔 / 王慧琴 提供

■ 封底：广告