

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 《中华养生保健》杂志社广告部  
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

### ★ 本刊要约 ★

欢迎广大读者踊跃投稿,本刊对所有采用文章有权编辑及删改,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。

稿件一经本刊使用后,即视为作者同意本刊集结成合刊、精选本等形式出版发行,同时不限于电子版使用权、信息网络传播权、无线增值业务权等使用方式;并且本刊有权授权合作伙伴再次使用。

本刊将稿费增至55元/千字,其中包含了上述使用费用,作者如不同意稿件以上述形式再次出版,请在来稿中说明。

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

万方数据

# 中华养生保健 目次

2011年第1期(总第250期) 2011年1月1日出版



## 卷首语

1 灸法原来这么有用 / 张宝盈

## 本刊关注

- 4 灸法有神功 / 董洪涛
- 6 艾灸一处可以治疗多种疾病 / 单桂敏
- 8 在温和而享受的艾灸中强身健体 / 藏俊岐
- 9 温和灸治疗常见病 / 温如津
- 12 灸法操作方法详解 / 孟佳
- 14 9种实用的艾灸养生方法 / 朱国苗
- 15 灸疗常见排病反应 / 牛玉东
- 16 艾灸养生在现代社会的奇妙妙用 / 王彤
- 18 腧穴热敏化治疗呼吸道常见病 / 陈日新
- 19 十二经脉十二时辰灸与不宜灸 / 王同
- 20 有关艾绒的几点认识误区 / 柏海龙
- 21 艾灸让你远离脱肛 / 孙立彬
- 23 艾灸给肩周炎患者松“膀” / 刘全军

## 专家论坛

25 直接灸方法与作用 / 周楣声

## 养生讲堂

27 以汤送饭胃难安 / 王凤岐

## 百病百家疗法

- 28 “五劳所伤”与自我调节 / 赵广兰
- 30 “病人膏肓”与膏肓穴施灸 / 沈嘉平
- 31 对付抑郁,不妨用莲子贴少冲 / 栾加芹
- 32 得了跖疣怎么办 / 彭建东

## 养生气功

- 33 八段锦养生系列之七 / 彭鑫  
35 20种经典保健功法集锦(一)  
/ 北京中医药大学医学气功研究所

## 用药宝典

- 37 慢性肾衰,足浴有方 / 胡献国  
38 补肾精才是“壮阳”的根本 / 张林  
39 中药防治流感疗效确切 / 张林

## 健康家园

- 40 过完40岁生日,该查查肺功能了 / 孙永昌  
41 年纪轻轻就偏瘫 竟是卵圆孔未闭  
/ 许骥 徐东  
42 隆冬,谨防腰围悄然增粗 / 窦颖  
44 上班族的艾灸法 / 单桂敏

## 癌症防线

- 45 癌症康复期如何管好嘴 / 李忠  
46 带瘤生存 / 程书钧  
48 补气应贯穿于肿瘤治疗始终 / 李贵满

## 性保健之窗

- 49 艾灸疗法治阳痿、前列腺炎 / 董一珍

## 家有儿女

- 50 小儿保健灸身柱 / 穆腊梅  
51 婴幼儿的艾灸保健 / 张伟城  
52 小儿哮喘 分期治疗 / 王有鹏

## 心语坊

- 53 人情最养人,养人才治病 / 唐略

## 养生逍遥游

- 54 用灸补阳须顺天时 / 董洪涛  
56 书法养生之少艾霓裳 / 王炳尧  
57 高血压保健处方“三个三” / 朱乐夫

## 我爱中医

- 58 骨质疏松,用土元和骨碎补就能修复如初  
/ 王新志 何世楨  
59 马少群与《马氏温灸法》 / 牛玉东  
62 发烧也可能是肾虚 退烧不一定要用药 / 王敬

## 瑜伽与太极

- 64 有一种智慧叫太极拳(上) / 蓝昆  
66 论太极拳术中的“一身备五功” / 林国富

## 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年优惠价78.00元/本。

2006年优惠价78.00元/本。

2007年每本定价98.00元。

2008年每本定价98.00元。

2009年每本定价98.00元。

以上刊物均免邮费,请您抓紧时机,数量不多,款到马上寄出,先品为快。

## 美容与减肥

- 68 温筒灸疗安全瘦身 / 张来生  
69 “小老人”与“黄眼皮” / 宋可新

## 营养食疗

- 70 服用银杏叶,从小剂量开始 / 袁运增  
71 服食阿胶 先健脾胃 / 谷万里  
71 能补肾又能止呕的豆子——刀豆  
/ 田栓磊

## 健康大视野

- 72 健康文摘

## 每月提醒

- 74 冬季防治感冒 / 李一九

## 编读往来

- 75 消化不良怎么办

## 保健星空

- 43 九宫灸法 / 牛玉东  
47 小儿保健最适用的两招按摩法 / 王国华  
55 温和灸都能降血脂 / 邢海辉 王玲玲  
63 两根艾条创造的奇迹 / 艾文

## ■ 广告目次

封三: 莲花清瘟胶囊

■ 本期责编: 张宝盈

■ 封面人物: 金巧巧 / 高波摄影工作室 提供

■ 封底: 征订宣传