

# 中华养生保健 目次

2011年第六期(总第255期) 2011年6月1日出版



## 卷首语

1 治疗肿瘤必须改变观念 / 郑伟达

## 本刊关注

- 4 警惕! 疲劳到癌症只有5步 / 林雪
- 5 哪些人容易患癌 / 沈汝发
- 6 人体最易患癌症的11个部位 / 徐立
- 7 每人都有“癌症性格” / 陈晓玲
- 8 恶性心理情绪易诱发癌症 / 谭玲
- 10 科学防癌要从健康生活方式开始 / 郑伟鸿
- 11 生活中最廉价的防癌处方 / 胡雪
- 14 癌症病人为什么会感觉疲惫 / 刘可
- 16 探索治疗癌症新出路 / 汤钊猷
- 17 什么是中医分子靶向治疗 / 吴焰林
- 18 过度医疗是潜在的恶性肿瘤 / 郑伟达
- 19 较多肿瘤患者不是死于癌症,而是死于“无知” / 郑东海
- 20 谁偷了癌症的睡眠 / 陈英笙
- 21 晚期癌症患者如何生活得更好? / 张军

## 专家论坛

23 肿瘤治疗问与答 / 董文杰

## 大医堂健康讲堂

- 26 夏日太阳非后娘心肠, 回避太阳不可取 / 吴大真
- 28 名医董奉的养生智慧(三) / 冯模健

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 赵继才 张宝盈 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](mailto:globalfashion@163.com)  
[chinaedicine@yahoo.com.cn](mailto:chinaedicine@yahoo.com.cn)

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

## 国医养生堂健康家园

- 31 五脏养生之肝脏的保护 / 张培彤  
32 藕节治愈鼻出血 / 梅承鼎  
33 中医对失眠的调理(上) / 何银洲

## 养生气功

- 35 解读传承经典《易筋经》 / 严石脚

## 用药宝典

- 36 正确应对药物副作用 / 江岚  
38 慢性胃炎如何选用中成药 / 朱本浩  
39 停药降脂药,莫踩“急刹车” / 方佚之  
39 治疗急性鼻窦炎·阿莫西林是首选 / 蒋肖男

## 百病百家疗法

- 40 把握重点 营养男人 / 肖祥云  
41 “危险”胆固醇 / 张林  
43 炎炎夏日谨防“空调”感冒 / 窦颖

## 性保健之窗

- 44 阴茎就是一根筋,喝酒伤肝更伤肾 / 胡维勤

## 医药新知

- 46 当前癌症研究三大热点 / 海文汇

## 家有儿女

- 48 把我们的孩子武装到牙齿 / 刘海燕  
50 隔药饼灸中脘,宝宝不做夜啼郎 / 灸道堂

## 心语坊

- 52 风华少年为身上的“臭味”痛苦不已 / 章睿齐

## 养生逍遥游

- 54 “神农”四宝 / 王晓云  
56 防治腰背痛的健身球练法 / 王荣华

## 我爱中医

- 57 刮痧拔罐增强免疫力 / 王敬  
58 动静结合,以静为主 / 李俊德

## 瑜伽与太极

- 60 悟空·如意·金箍棒(下) / 蓝昆

## 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。

2010年每本定价98.00元。

以上刊物均免邮费,数量不多请您抓紧时间,款到寄出,先品为快。

- 62 男人最好多练瑜伽 / 阮建萍  
64 中老年健身瑜伽(一) / 安在峰

## 美容与减肥

- 66 远离异味,清爽做女人 / 钱小米  
68 美白淡斑又减肥的薏苡仁 / 田栓磊

## 营养食疗

- 69 揭秘抗癌蔬菜 / 王汉肖  
70 肿瘤患者的食疗宜忌 / 陈宴  
71 肿瘤病人能吃“发物”吗 / 王杏枝

## 每月提醒

- 72 冠心病“偏爱”男性,夏天更应警惕 / 东方慧

## 健康大视野

- 74 健康文摘

## 保健星空

- 53 自我按摩治疗腰肌劳损 / 林岚  
55 警惕厨房油烟引发癌症 / 吴广海  
67 蛋白质摄入不足容易诱发癌症 / 陈峰  
73 燕麦片炒着吃能降脂 / 强永

■ 本期责编:赵继才

■ 封面人物:陈孟含 / 本社提供

■ 广告目次

封底:莲花清瘟胶囊