

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集成合刊、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8期(总第257期) 2011年8月1日出版



卷首语

1 糖尿病不是“病” / 赵继才

本刊关注

- 4 发现胰岛素 / 张林
- 5 糖尿病的“后备军”——糖耐量低减 / 窦颖
- 7 糖尿病高风险人群警惕早期症状 / 子布
- 8 口服降糖药: 谁动了我的疗效? / 文远
- 10 胰岛素是终生用药吗? / 隗义
- 12 糖尿病患者警惕用药误区 / 东方慧
- 14 中医药整体治疗糖尿病有优势 / 以莹
- 16 可怕的糖尿病并发症 / 颜翎
- 18 科学的自我管理是控制血糖的关键 / 冀云
- 20 糖尿病患者别忘护心脑 / 韩江雪
- 21 低血糖比高血糖更危险 / 王子墨
- 23 胃转流手术治疗糖尿病 / 麦晔

专家论坛

24 健脾运津——糖尿病治疗新策略 / 高怀林

大医堂健康讲堂

26 立秋之日凉风至, 益脾润肺要及时 / 王雷

百病百家疗法

- 28 治疗痤疮, 多方出击 / 邹勤
- 29 常见病的冬病夏治 / 陈染

养生气功

30 长寿功法之站功(二) / 范海生

用药宝典

- 32 如何运用中药防治夏季病? / 李艳鸣
34 出现中风先兆快服华佗再造丸 / 梁兆松
35 治疗高血压的老药——愈风宁心片 / 田栓磊
35 12岁以下儿童禁止使用尼美舒利 / 蒋肖男

国医养生堂健康家园

- 36 警惕易忽视的心外症状 / 毛进军
38 西瓜霜种类多,应该怎么挑 / 王炎

癌症防线

39 “子午觉”帮你远离癌症 / 李忠

性保健之窗

40 快感真奇妙,关键在塑造 / 姚扶有

医药新知

43 干细胞移植治疗糖尿病 / 艾茉

家有儿女

- 44 写给女儿的第一封信 / 赵继才
45 孩子长期咳嗽要小心哪些疾病 / 刘海燕
47 小儿感冒治疗五误区 / 易峰
48 爬树比分数重要 / 章剑和
49 认识“不孕”和“不育” / 赵红军
52 小儿肾精不足发育慢,海带烧排骨长个又补脑 / 胡维勤

心语坊

54 丈夫的强势让她红杏出墙 / 章月娥

我爱中医

- 55 一个铁杆中医的学徒生涯(下) / 彭坚
57 经方的来历 / 罗大中
59 下班之前一杯水,排石洗肾清膀胱 / 王彤
60 羊肉串加冰啤酒,冰火交融有隐患 / 王凤岐

瑜伽与太极

- 62 中老年健身瑜伽(三) / 安在峰
65 简单5招瑜伽 改善虎背熊腰 / 林优雨

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。

66 练好站桩的四条注意事项 / 蓝晟

67 老年人夏季健身攻略 / 赵之心

美容与减肥

- 68 月经过少时,就喝黑豆红花汤 / 吴大真
70 不同体质对应的中医减肥方法 / 邹婷
70 唾液涂面美容法 / 张峻斌

营养食疗

71 药食两用语金蝉 / 朱本浩

每月提醒

73 皮肤晒伤后用矿泉水喷一喷 / 蔡书宁

健康大视野

74 健康文摘

保健星空

- 37 艾灸减肥 巧妙方便 / 单桂敏
42 腰疼按哪个穴位最灵验 / 朱丽
51 选对减肥食物 不节食照样能瘦 / 栾琴

■ 本期责编:赵继才

■ 封面人物:宋佳/达志影像提供

■ 广告目次

封底:莲花清瘟胶囊