

中华养生保健



中华中医药学会主办
月刊10月1日出版

2012.10

本刊关注

扶阳
与中国文化

生病了

你会对症选医院吗

妊娠浮肿

怎么办

金秋食菱正当时

养生益寿又抗癌

生活中扶阳的方法与饮食

养生为什么要扶阳 & 扶阳思想的理论核心与运用

ISSN 1009-8011



10>

9 771009 801101 万方数据

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
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
(010) 64220034
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

内文图片提供: 达志影像

中华养生保健 目次

2012年第10期(总第271期) 2012年10月1日出版



卷首语

1 扶阳直上 / 赵继才

本刊关注

- 4 扶阳与中国文化 / 李里
6 扶阳罐——开拓扶阳外治新理念 / 胡木明 李太泉
10 四逆法 / 刘力红
14 漫谈“扶阳”养生与常见病的治疗 / 曹东义
18 扶阳治未病 / 卢崇汉
24 “养生”为什么要“扶阳” / 李剑颖
25 治流感分体质勿忘扶阳 / 陈雨
26 生活中“扶阳”的方法与饮食 / 商洛

专家论坛

28 扶阳思想的理论核心与运用 / 卢崇汉

大医堂健康讲堂

34 秋季谨防心脑血管疾病来袭 / 王凤歧

百病百家疗法

- 36 治汗脚,有妙方 / 田松磊
37 要的就是“心理作用” / 张宝盈
39 尽量别用腰椎融合术 / 海涌

用药宝典

- 40 火神派学术思想与用药特色 / 关新军
42 漏服药还可以再补吗 / 苍爱军

国医养生堂健康家园

- 43 同样的脚痛，不同的病因 / 王荣华
45 猝死，越来越年轻的“伤痛” / 东方慧
46 肝功能异常 盲目保肝误治疗 / 毛青
48 生病了 你会对症状选医院吗 / 李爱勤

癌症防线

- 51 肠癌论治要“个体化” / 衣晓峰 孙理

性保健之窗

- 52 心脏病病人别再患“性葬”病 / 姚扶有

家有儿女

- 56 妊娠浮肿怎么办 / 韩平
57 气管异物急救四法 / 苑斐斐 钱继红

养生一点通

- 59 已凉未寒好锻炼 / 霍雨佳
60 男性也有更年期 / 韩江雪

我爱中医

- 62 思虑过多脾会“痛” / 王彤
63 中医治疗儿童偏食 / 曹淑芬

瑜伽与太极

- 64 隔墙看戏操：治疗颈肌筋膜炎 / 赵之心
65 按摩耳朵可健肾，补足先天抵抗力 / 纪康宝

美容与减肥

- 67 奶豆腐保住好皮肤 / 大医堂
69 口服胶原蛋白真能美容吗 / 林宁

营养食疗

- 70 金秋食姜正当时，养生益寿又抗癌 / 王延群

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。

2011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机，款到寄出，先品为快。

每月提醒

- 72 “十一”长假，糖友出游需谨慎 / 窦颖
73 眼睛干涩别乱用药水 / 刘琼

健康大视野

- 74 健康文摘

保健星空

- 17 有些白血病终身无需治疗 / 吴倪娜
27 眼睑包块别轻视 / 白浪
38 小孩子经常摔跤 查查视力 / 洪朝阳
55 预防中耳炎 从细节入手 / 石润杰 孙艺渊
71 别让口香糖扰乱颌关节 / 罗伟民

■ 本期责编：赵继才

■ 封面人物：陈紫函

■ 广告目次

封三：八子补肾胶囊

封底：征订宣传