

中华养生保健



国家中医药管理局主管
中华中医药学会主办
月刊2月1日出版

2015. 2

本刊关注

饮食是癌症患者
康复的物质基础

免疫力

抗击癌症的最佳良药

妈癌闺蜜

到底能不能要

小动作告别

大象腿

中药可多途径整合调节抗肿瘤

新策略让肿瘤患者生活得更好 癌细胞的由来

ISSN 1009-8011



9 771009 801011

万方数据

中华养生保健 目次

ZHONGHUAYANGSHENGBAOJIAN

月刊1983年创刊

2015年第2期(总第299期) 2015年2月1日出版

主管 国家中医药管理局

主办 中华中医药学会

(100029 北京市朝阳区樱花园东街甲4号)

社长 龙致贤

名誉社长 郭双庚

副社长 刘红晨

主编 王雷

副主编 傅立勤 李剑颖

编辑部主任 赵继才

设计制作 北京紫星光文化发展有限公司

编辑 《中华养生保健》编辑部

出版 《中华养生保健》杂志社

广告 《中华养生保健》杂志社广告部

地址 100029 北京市北三环东路11号

电话 (010) 64286905

传真 (010) 64220034

印刷 北京隆昌伟业印刷有限公司

(100018 北京市朝阳区金盏乡楼梓庄)

国内总发行 北京报刊发行局

国内标准连续出版物号 CN11-4536/R

国外发行 中国国际图书贸易集团有限公司

(100044 北京399信箱)

国外代号 M702

国际标准连续出版物号 ISSN 1009-8011

订阅 全国各地邮局

邮订代号 80-266

邮购 《中华养生保健》杂志社

(100029 北京市北三环东路11号)

电话 (010) 64286905

定价 每期6.00元, 全年72.00元

广告经营许可证 京朝工商广字第8100号(1-1)

内文图片提供 达志影像

卷首语

1 人品太差容易患癌症? / 赵继才

本刊关注

4 癌细胞的由来 / 韩以轩

5 癌细胞——可长生不老的“恶魔” / 窦颖

7 哪些人易患癌症 / 雪儿

8 定期检查是防癌的关键一环 / 沈松

10 早发现巧治疗可提升胃癌患者生存机会 / 戴广海 石燕

11 累出来的癌症该怎么防? / 旭辉

12 认识诱发癌症的三大外界因素 / 金莉莉

13 五招让你逃离癌症魔掌 / 赵林

14 摒弃不良习惯, 远离癌症困扰 / 童小欣

16 不能不知的防癌常识 / 杨峥

18 认识癌症的治疗方法 / 颜翎

20 饮食是癌症患者康复的物质基础 / 崔晓颖

22 免疫力, 抗击癌症的“最佳良药” / 齐立强

23 预防癌症女性要2少吃2多吃 / 陈兰

专家论坛

24 新策略让肿瘤患者生活得更好 / 崔兴俊

26 中药可多途径整合调节抗肿瘤 / 刘汉举

京城名医

28 孩子牙齿外伤后该怎么办? / 葛立宏

30 颈动脉超声也能预测冠心病 / 丁康

健康讲堂

32 戒烟限酒预防口腔癌 / 孙正

百病百家疗法

34 降压操不能代替降压药 / 董文毅

35 经络按摩可缓解健忘症 / 曲宏

36 眼疾反反复复警惕风湿免疫病 / 孙尔维

用药宝典

- 38 常用药的正确用法 / 唐芬
39 老胃病应慎用哪些药 / 李增烈
40 睡前服药警惕三大风险 / 马虹英

健康家园

- 41 颈动脉狭窄看哪一科 / 邹雨
42 舞者该如何保护脊椎 / 郑晓菲
43 老年男性要小心乳腺增生 / 许征
44 胃疼小心十二指肠溃疡 / 寒柏
46 都叫感冒 却是两种病 / 池杨
48 悠悠“宫”中多事变 / 赵广兰

癌症防线

- 49 有这些症状要小心食管癌 / 李烈
50 中医治肿瘤有哪些误区 / 李兰

性保健之窗

- 52 绝经了不要绝了性生活 / 陈芬
53 中医调理房事的一些方法 / 许明

家有儿女

- 54 给孩子治肿瘤别拒绝放化疗 / 赵强
55 体弱宝宝不适宜接种活苗 / 梁卫兰
56 哪些药物能雾化 / 刘海燕

心语坊

- 59 怎样判断一个人是否有精神病? / 姚贵忠
60 “妈癌”闺蜜到底能不能要 / 赵继才
62 当抑郁症遭遇失恋 / 宋崇升

养生一点通

- 63 常年不发烧是好事吗 / 陈志海
64 早晨第一泡尿可看出肝的状况 / 兰雪
65 防脑溢血控制血压最关键 / 李晓秋

我爱中医

- 66 曲骨——通利小便的天然药泉 / 李智
67 拔毒膏的熬制与使用 / 王荣华

导引·瑜伽与太极

- 68 易筋经(五) / 魏玉龙
70 大道至简,泽被身心(二) / 蔚澜

★ 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: ziwuojiankang@sina.cn

美容与减肥

- 72 小动作告别“大象腿” / 谭蓓
73 该怎么消除鸡皮肤 / 马丽
74 日常护肤的正确步骤 / 陈雪

营养食疗

- 75 身边的食物与药品搭配禁忌 / 子寒
76 多吃葡萄干会怎样 / 肖雪
77 你知道自己身体缺少哪种营养吗 / 徐锐

每月提醒

- 78 春季养生必知的几准则 / 胡雪

保健星空

- 71 冬季艾灸常用要穴 / 高震

■ 本期责编:赵继才

■ 封面人物:夏雨

北京高波摄影工作室提供



《中华养生保健》杂志开始订阅了!

购买方式多种多样，可零购，可破季，可全年，形式不同，阅读却是一样的。

邮局订阅：邮订代号：80-266

编辑部购买：可直接汇款到编辑部购买，汇款单上写清邮购期数、数量。

电话：010-64286905 64286904 邮箱：ziwojiankang@sina.cn

地址：北京市朝阳区北三环东路11号中华养生保健杂志社 邮编：100029

2015年我们共同期待

精彩不容错过

中华养生保健

邮订代号：80-266



ISSN 1009-8011
CN11-4536/R

邮发代码:80-266 定价:6.0元

万方数据

ISSN 1009-8011

