



全面健康管理读本

特别关注杂志社出版

# 特别健康

SPECIAL HEALTH

总第379期 2012.

邮发代号:38-167

国内统一刊号:CN42-1143/R

国际标准刊号:ISSN1003-8183

# 10

邓小平养生有两招 ◆ 古人开方调兵遣将 ◆ 别想六十五岁退休 ◆ 病分四类医分四种

订个计划  
就长寿

先醒心后醒眼



ISSN 1003-8183  
9 771003 818107  
定价10元 零售优惠价5元

万方数据



2012年10月(总第379期)

**出品** 湖北日报传媒集团  
**主办** 湖北日报特别关注期刊集团  
**编辑出版** 《特别健康》编辑部  
**出品人** 邹贤启  
**总监** 蔡华东  
**执行总监** 朱玉祥  
**顾问** 朱忠华 杨有旺 焦红

**专家委员会** (按姓氏笔画排名)  
 叶松 田德英 江亚芳  
 朱桂金 陈璐璐 陈焕朝  
 李承晏 李桥云 刘家发  
 陈琢 邹萍 杨德才  
 杨勤 陶泽璋 徐世正  
 章军建

**总编辑** 胡蔓

**主编** 胡其山

**责任编辑** 高姿英

**美术编辑** 刘激

**文字编辑** 方婉君 肖静 魏忠涛

王有宏 胡晨

**市场部主任** 魏亚春

**编辑部** 027-88568043

**发行部** 027-88568065

**传真** 027-88568064

**地址** 武汉市武昌东湖路181号

《特别健康》编辑部

**邮政编码** 430077

**国内统一刊号** CN42-1143/R

**国际标准刊号** ISSN1003-8183

**国内邮发代号** 38-167

**国外发行代号** 6297M

**省内发行** 湖北日报传媒集团

楚天报刊发行总公司

**订 阅** 全国各地邮局

**广告经营许可证号**

4201004000413

**承 印** 楚天印务总公司

**出版日期** 每月25日

## 卷首语 · Foreword ·

开心做事最养生

01

## 自主健康

### 环球医讯 · Global ·

06

### 名家大讲堂 · Forum ·

明辨阴阳人体兴旺

07

病分四类医分四种

08

### 专家门诊 · Specialist ·

为什么中医能治癌

09

一把卷尺测风险

11

精子差不代表后代差

09

运动处方很简单

11

虚也是一种长寿方式

09

顺其自然疗失眠

12

腹部疼痛分四区

10

配合中医有技巧

12

防病三道坎

10

糖友运动短时少量

12

### 预防保健 · Prevention ·

身边七个好医生

19

预防高血压十诀

21

“驴打滚”滚出健康

19

老人自救四要点

22

先醒心后醒眼

19

登山数字经

22

三十省四十顺五十养

20

坚持比标准重要

22

防血栓三字诀

20

健康剃须五注意

23

完美锻炼计划

20

跌倒别忙爬起来

23

小炷燃灯法

21

数字养生诀

23

男士健康自检法

21

秋到有三防

23

### 药师智慧 · Pharmacists ·

古人开方调兵遣将

29

皮肤病用药量体裁衣

30

老年保健歌

29

吃消心痛片有技巧

31

按生物钟服药

30

胃痛吃止痛药雪上加霜

31

糖尿病用药误区

30

药品保存不失效

31

### 笑对顽疾 · Optimism ·

抗癌寿星赛场夺金

44

草药治癌十六年

47

喂猪养鸡忘了病

45

情歌打败癌细胞

47

画画是不需要手的

45

关爱驱散噩梦

48

微笑的力量大于泪水

46

想活得更有意思

48

看见阳光你就笑

46

## 目录

### 两性健康 · Sex ·

过食与生殖力	69	等待至少6个月	73
女人的腿	70	床上秘密	73
爬山试金石	70	为女人暖脚	74
女人性思怎么猜	71	拯救无性婚姻	74
哪些“症状”不用看男科	71	倾听赞美是最高技巧	75
亥时性爱最快乐	72	秋季性爱三宝	75
两性新发现	72		

### 轻松长寿

### 百岁故事 · Centenarians ·

美国百岁老人长寿习惯	24	老两口活百岁没三高	26
102岁双胞胎姐妹都爱笑	24	以诗养生双高寿	27
轻松走过百岁	25	就是要一直学下去	27
订个计划就长寿	25	“美老太”养生食谱	28
97岁老人自学穴位按压	25	吃透百年古医书	28
每天要洗热水澡	26		

### 食疗食补 · Diet ·

食物没有十全十美	49	全民食欲为何亢进	52
营养专家做家常菜	49	中南海保健食谱	53
嘴里省出寿命	50	烹调用水有讲究	53
美味健康月子餐	50	调养脾胃姜做主	54
世上只有芝麻好	51	浓味下的陷阱	54
避免两种声音	51	真正滋养的饮食	55
啥人喝啥茶	52	老人饮食软硬稀	55

### 名人乐活 · Happiness ·

邓小平养生有两招	64	星云大师与病为友	66
何祚庥会算账	64	院士养心套餐	66
想戒就能戒	64	巴菲特简单生活	67
黄苗子笑谈遗嘱	65	顾维钧睡出长寿	68
钱伟长和自己下棋	65	于光远爱菜泥	68
养声就是养生	65	白岩松一加一	68
单田芳家常饭不寻常	65		

### 特别关注期刊集团

《特别关注》《爱你》《特别健康》  
《前卫》《新闻前哨》《大武汉》  
《城市情报》《支点》《党员生活》

### 读·者·关·爱

### 爱家庭,爱《特别健康》

孙子出生后,我离开老家来帮助儿子儿媳照看孩子。跟他们生活在一起,物质生活很丰富,心里却总是空落落的。

一天,一起晨练的王老太送我一本《特别健康》。我回到家看了看,有几篇文章让我眼前一亮。儿子工作忙,我让他多锻炼身体,他总说没时间。我把《小量随意运动最健身》里面的内容讲给他听,他如获至宝。儿媳生了孩子后,体形走样,每天吃个苹果或者干脆不吃,说是要减肥,我把《越节食越胖》讲给她听,她直说有道理。

最近,我去邮局订了全年的《特别健康》。这么好的杂志,值得每一个家庭拥有。

黑龙江哈尔滨 陶慕华

### 本刊敬启

1、本刊编辑部所摘图文,因作者地址不详,稿酬奉寄无门,请相关作者与本刊编辑部联系。

2、本刊面向读者征稿,请将您品读到优秀健康类科普作品或智慧美文,寄往本刊编辑部,一经选用,稿费从优。

投稿邮箱:hbtbjk2012@163.com

## 读·者·关·爱

### 不一样的“健康”

前些天，我去楼下书报摊买杂志，老板说：“老吴，现在出了本新杂志，叫《特别健康》，挺抢手的。我这儿只剩最后一本了，错过了可就没有了！”我拿过来翻了翻，跟其他健康养生杂志似乎有些不一样，那就买本看看吧。本来只是抱着试试看的心理，谁知回家一看，我就放不下了。《特别健康》真的很“特别”，一是文章特别，短小精悍，好读好玩；二是观念特别，很少开药方、列食谱、传招式，而是言传身教，注重启发。健康养生杂志还可以这样办，真是让人耳目一新啊。

湖北武汉 吴泽泰

### 特别的健康献给父母

父亲退休在家，总是闷闷不乐，才60多岁，却总觉得自己老了。

一天我下班回家，在报刊亭见到一本与《特别关注》相似的刊物，老板说《特别健康》是关注的子刊。于是我给父亲买了一本。父亲的反应出乎我的意料，父亲说《特别健康》并不单单是讲如何保健，如何防病；也有很多趣味性、哲理性的文章。从这之后，父亲好似迎来了自己的第二春。

感谢《特别健康》，让在外奔波的孩子能为父母献上一份心意。

山东青岛 张鹏飞

### 中医养生 · Chinese medicine ·

病后补虚小慢常	38	养生家十六字	41
抓住人体五大特区	38	重视“四梢”	41
过量运动伤根本	39	健身良方推跪立	42
养生就是沉得住阳气	39	中医偏方歌	42
伸懒腰能养血	40	推迟十分钟下班	42
南怀瑾谈睡眠诀窍	40	“三理”养生法	43
人体调养的天合时辰	40	俞樾养生塑锁梳	43
捂耳弹脑强肾法宝	41	晨净三窍	43

### 小招大用 · Tricks ·

常走盲道亦健身	61	以猫为师	62
眼球按摩保视力	61	睡前养生舞	63
自制太极球敲走顽痒	61	护脚健身歌	63
四节简易操练全身	62	文体结合治手抖	63
每天蹲一蹲	62	交替呼吸好处多	63
举腿写字练腹肌	62		

### 单方验方 · Prescriptions ·

嚼食枸杞治口干 等	91
-----------	----

## 品质生活

### 天下健闻 · Foreign ·

医保免费有代价	13	10秒钟识别中风	16
护士比医生更受尊重	14	98岁美女作家	17
克林顿吃素保命	14	体操奶奶	17
美国博士设计中药	15	一顿饭20样菜	17
患上一种老也不死的病	15	每一个日出都值得珍视	18
自己选择不生病	16	“狠心”的儿科大夫	18

### 心灵解码 · Psytopic ·

常鸣则寿	32	生病的老板留不住人	35
精神上的富翁	32	幸运是承诺里开出的花	35
健康箴言	33	重生之路	36
探病智慧	33	中年须四变	36
与低手过招	34	别想六十五岁退休	37
境不转心转	34	每人都有可羨处	37
惠及社会就是惠及自己	34		

## 目录

### 古意今趣 · History ·

蒋介石独爱白开水	56	观画治病	58
知足歌	56	康熙饮食养生之道	58
曾国藩食后千步之法	56	杖打富贵人	59
瓜子嗑出一场病	57	酒桶敲出叩诊法	59
孙思邈三少歌	57	“知母”趣闻	60
诈病诈治	57	跟着鼻子学健康	60
悬丝诊脉	58		

### 身材管理站 · Shaping ·

沙发上的瘦身操	81	不强求健康体重	83
医生减肥路	81	让大脑保持“苗条”	83
分阴阳减体重	82	童话大王瘦身经	84
在外吃不胖	82	曹可凡3个月成功减肥	84

### 情感鸡汤 · Love ·

带着老伴儿找浪漫	76	一个梨的世界	79
我和孙女同学	76	人生三宝	79
无字情书	77	露台上当菜农	80
别小瞧衣服的力量	78	儿子和母亲应该说的话	80
老来鸳鸯情更深	79		

### 枕边悦读 · Reading ·

自信活到九十多	85	吃得香就是修行	88
聪明女人不回避年龄	85	病中读书谱	88
镇痛良药是分担	86	土鸡境界	89
吃的快乐	86	光荣的职业	89
念好“低”字经	87	在尘世中幸福	90
自己羡慕自己	87	活的就是一种心态	90

### 健知 · Knowledge · 93

### 健言 · Talk · 95

## 读·者·关·爱

Letters from Readers

### 我是健康明星

老家属院里，留守的多是我们这些空巢老人，远在外地的孩子们爱莫能助。为了自己，也为了让孩子们安心，我们相约，每家在邮局订阅一种健康杂志，互相传阅。

随着交流的深入，我成了老人中的明星。因为我说的观点、理念能赢得大家的赞同并传播，我介绍的用药方法和养生观念、运动招数，简单有效。我的秘笈就是《特别健康》。她为老人们带来健康，也让我成为最受欢迎的人。

江西赣州 胡俊

### 好杂志如美女

无意中发现书摊上多了一本清爽的杂志。这本杂志静静地躺在那里，封面中的女子浅笑低头，散发出生命的气息。拿起来翻看：《最好的医生是自己》、《像心脏一样工作》、《辨别食物寒与热》……匆匆几眼，就引发了我的阅读兴趣。

看杂志的过程非常过瘾，她栏目众多，展现着多面的美丽；她内容优点各异，或观点新颖或故事生动，迸发着智慧的光芒；她的语言简洁明了，娓娓述说，让我仔细倾听，然后叠放在心。好的杂志如美女，外在的美丽引起人的关注，而内在的涵养才能让人长期驻足停留。

湖北仙桃 王友发