

目

次

每月寄语

冬来防寒保健康(温长路)

养生讲席

书画养生益寿的科学机理

及其功效(裴克成) 964

健康生活中的十个适度(祝步文) 969

中医养生

小便通利 健康常存(金玉) 973

预防痴呆按穴位(谢菁) 976

专科门诊

漫谈妊娠期糖尿病(严余明) 979

老年糖尿病——糖尿病患者
的特殊群体(赵平) 982

对待阑尾 刀下留情(杨锋) 985

男性更年期综合征的
识别与保健(孙东) 988

秋冬季节话咳嗽(肖东) 990

健康成长

加强饮食营养摄入 保障孩子
智力发展(典典) 993

食养传招

富含铁质的食谱举隅(东火) 997

蔬菜善吃寿亦高(钱国宏) 999

传统国术

太极拳练悟之点滴(圣寿子) 1001

养生太极之招与术(翁心诚) 1003

回眸更喜太极拳(周贤文) 1005

精神卫生

知足常乐 常存“六心”(白钰) 1006

学会做自己的心理
“医生”(丁香) 1008

古人的静心养生法(王明洪) 1012

老人与音乐的卡西塔斯
效应(李育霖) 1015



2010

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2010年11月1日出版

第31卷第11期(总第314期)

中国标准刊号

ISSN 1671-1734

CN 33-1265/R

主管

浙江省中医药管理局

主办

浙江省中医药研究院

主编

柴可群

社长

陈永灿(兼常务副主编)

编辑出版

浙江中医杂志社

国内总发行

浙江省报刊发行局

电话

(0571) 88849074

社址

310007 杭州市天目山路132号

网址

www.zjctm.gov.cn

电子信箱

ysykw@163.com

目

次

家庭便方

“万能”之药话蜂蜜(冬枫) 1017

桑叶小偏方集粹(马学仁) 1019

养生传经

六招自治顽固性便秘(何兆奇) 1020

我的“情绪宣泄养生法”(陈建玉) 1022

按摩手掌穴位保健(赵叶) 1024

美容金页

化妆美容七忌(张依秋) 1026

秀发美人的靓丽食品(周平方) 1028

房中摄养

老年夫妻性生活秘笈(胡玉芬) 1030

切除前列腺还有
“性福”吗(祁增年) 1034

退休之后

退休者的清晨买菜乐(张在智) 1035

盆栽葫芦乐其中(鲁月) 1037

保健天地

厨房油烟可致癌(艾先立) 1038

男性朋友如何自我保护
前列腺(东方) 1041

呼吸频率与身体健康(奔明) 1043

快乐读者

《养生月刊》使我受益
匪浅(曹松境) 1044

喜读这篇小文章(周涛) 1046

文化乐园

读陆游诗 学养生法(王家喻) 1047

萦绕在唐诗里的余音(心虚竹) 1050

旅游天地

神秘鹤乡令人醉
——走进扎龙(陈浞国) 1052

订阅处

全国各地邮政局(所)

邮发代号

国内 32-12

印刷

浙江新华数码印务有限公司(310018 杭州市
经济技术开发区文汇
北路 369 号)

国外总发行

中国国际图书贸易总公司
(100044 北京 399 信箱)
代号 M491



责任编辑
王忆黎

敬告本刊作者

1. 本刊来稿一律不退, 敬请自留底稿。
2. 稿件从发表日起, 其专有出版权和网络传播权即授予本刊, 同时许可本刊转授第三方使用。
3. 本刊作者保证来稿中没有侵犯他人著作权或其他权利内容, 否则由作者对此承担全部责任。
4. 对于上述合作条件若有异议, 请在来稿时声明, 否则将视作同意。