

# 目 次

## 每月寄语

送双棉鞋寄深情(温长路)

## 养生讲席

寒冬潜藏宜保暖 温补有方  
疾患防(金玉) 1060

树立科学的保健观  
——兼谈纠正几种错误的  
观念(赵叶) 1064

## 专科门诊

警惕痛在心外的心肌  
梗死(沈叔民) 1069

乙肝病毒不必“避之如虎”(福海) 1070

痛经勿愁 灸疗解忧(胡缺国) 1072

糖尿病与男性功能障碍(严余明) 1074

## 补品导用

石斛种类细思量(施仁湖) 1079

## 中医养生

活着就免不了“闹情绪”  
——话说中医情志与情志  
养生(周旭文) 1082

防病护肤 中药汤浴(金洛) 1086

中医瑰宝美容术(吴妍静) 1088

## 保健天地

请注意足的保健(李育霖) 1090

功能独特的“海滨养生”(阿虎) 1092

男人也需排毒(孙东) 1094

## 精神卫生

寿自“玩”中来(祁增年) 1097

饲养宠物的心态与健康(陈斌) 1098

## 名人养生

于右任的饮食养生(秦文军) 1102

雷洁琼的长寿术  
——走路(袁士良) 1105



月刊 1980年创刊 公开发行

2010年12月1日出版

第31卷第12期(总第315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

## 传统国术

“五心”养生 强身健体(许力行) 1106

## 战胜肿瘤

警惕! 早期胰腺癌易被

误诊(袁秉烽) 1111

## 保健药箱

谈谈六味地黄丸(杨新玲) 1114

保健良药——萝卜(张远桃) 1116

## 健康成长

游戏——开启孩子

智慧之门(典典) 1118

智力能遗传吗(竹溪) 1122

## 食养传招

益体美容话大枣(石柱国) 1124

富含钙质食谱五款(陈印沁) 1128

怎样吃蔬菜更养生(陈思) 1130

食用花卉与养生保健(张培君) 1132

## 家庭便方

家治足跟痛二招(郭振东) 1135

## 养生传经

做腹式逆呼吸 促进身体

健康(奔明) 1136

楼顶种盆景,其乐无穷(叶林) 1137

## 快乐读者

我爱《养生月刊》(祝步文) 1138

## 文化乐园

冬至阳生春又来(缪士毅) 1140

雪联赏趣(组工) 1143

## 总目录

《养生月刊》2010年第31卷

总目录 1145

## 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  
陈永灿  
白钰

## 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。