

目次

每月寄语			
风筝放出好心情(温长路)			
养生讲席			
依靠什么才能活过 百岁(邵传贤)	388		
聪明源泉			
怎样使自己变得更 聪明(胡智伟)	393		
音乐为何能健脑益智(容小翔)	398		
精神卫生			
忧虑影响少女的身高(宁在兰)	399		
如何找到适合您的心理 医生(丁香)	400		
中医养生			
防病还需畅鼻窍(金玉)	402		
辟瘴防疫吴茱萸(叶水泉)	404		
《枕上记》对今人保健的指导 意义(倪合一)	406		
“两仪”消长与锻炼			
		选时(严余明)	408
		专科门诊	
		慢性结肠炎并非都是 “发炎”(袁秉烽)	411
		高血压病防治述要(赵平)	414
		传统国术	
		练太极拳的场地与 方位(陈步文)	417
		小议传统武术与养生 保健(陈芳华)	420
		太极文化与太极拳(张晓武)	421
		健康成长	
		受孕三题:年龄、同房和 运动(东火)	425
		做到平顺断奶 正确添加 辅食(竹溪)	429
		家庭便方	
		药茶治肺疾(于丽萍)	433
		巧用丝瓜叶(雨潇)	435



月刊 1980年创刊 公开发行
2010年5月1日出版
第31卷第5期(总第308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.zjtcn.gov.cn
电子信箱
ysykw@163.com

目 次

粥疗咳喘(周青前) 436

治眩晕综合征小验方(马学仁) 438

名人养生

幽默达观的启功老人(王家喻) 439

养生史话

寓意深邃的“龟虽寿”(郭振东) 441

出师未捷话诸葛(白云) 443

指点健康

要想身心安 五运促

循环(张玉麟) 445

指压悬钟治落枕(玉横) 448

摩脐助养生(胡献国) 449

拍出来的“性感”(成菊) 451

退休之后

“慢”字当头 遇事不愁——小议

退休老人的八个“慢”(彭翔) 453

健身·健康·健壮(熊和) 455

老来藏石头(鲁人) 456

补品导用

老年人怎样补益(刘思龙) 457

旅游天地

虎年何处觅“虎”景(李盛仙) 459

游金鞭溪记(沈文田) 461

收藏之家

紫砂壶中寻妙趣(范士忠) 463

文化乐园

李渔的《闲情偶寄》与

养生(曾庆鸿) 465

名人虎趣(缪士毅) 467

保健天地

我的健身诀(胡玉芬) 469

光线色彩宜家居(白钰) 470

节日盛宴 须防“四火”(陈思) 472

该“偏食”时就偏食(李美珠) 475

做个睡美人(张远桃) 476

手诊与“手相”(谢钟琪) 478

心斋漫笔

守住宁静(孙祥虎) 480

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。