

目

次

每月寄语

月饼圆圆话团圆(温长路)

养生讲席

沐浴养生 舒形济神(金玉) 772

习惯、素养与健康长寿(黄根柱) 776

中医养生

朱震亨的滋阴益寿

养生法(秦文军) 780

颇具中医特色的《五行养生

格言》(刘彦骅) 783

健康成长

“智商测试”难定终身 别凭臆断毁

了少年人(蒲昭和) 785

豆制品:婴幼儿的健脑食品(典典) 788

传统国术

养生保健中的太极智慧(许力行) 791

太极奇趣“小气球”(翁心诚) 796

专科门诊

警惕!肺栓塞并不是

“少见病”(袁秉烽) 800

男性乳房增大是怎么回事(陈斌) 802

食养传招

糖尿病患者享用美味要悠

着点(董飞侠) 804

养生保健的绍兴老酒(石柱国) 808

神奇的黑木耳(蒋从亮) 813

保健药箱

专治咽喉病的药茶(金山) 816

翠竹可入药(蔡华) 818

藏红花真伪及其保健疗疾

的功效(陈姝娴) 820

八种重要矿物质在食物中



2010

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2010年9月1日出版

第31卷第9期(总第312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

的含量(下)(孙溥泉等)	823	二胡声声伴夕阳(绍乾)	842
精神卫生		养生拾趣	
夫妻生活的十个阶段(梦娜)	826	趣说孙思邈以嚏除疾(超凡)	843
保健天地		神奇的树疗(郭振东)	844
双休挖野菜 休闲又		文化乐园	
健身(心虚竹)	828	京剧艺术中的养生之道(章远)	846
活动四肢降血压(梁占生)	830	“雷”联趣闻(曾庆鸿)	848
颈椎、腰椎、肩周疾病		短联拾趣(刘思龙)	850
防治操(周英南)	832	心斋漫笔	
请去掉多余的胆固醇(高育红)	834	勿以患小而不除(黄建东)	852
打造家庭健康电脑桌(孙祥虎)	836	从容者长寿(李盛仙)	854
足浴保健在家就行(谢钟琪)	837	旅游天地	
退休之后		浙中瑰宝大盘山(杨碧烟)	856
老而不“贫”是保健延年的		养生专题	
高境界(胡品选)	838	磐安五味(俞叶飞)	859
《龟虽寿》伴我退休路(潘能)	840	“菇仙”羊脩的养生之道(羊晓飞)	862

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
郑 苏

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。