

目

次

健康话题

远离关节炎(李洁)

精神卫生

养心“八境界”

撑起健康伞(范士忠) 868

不容忽视的心理暗示(谭敦民) 872

话说酒瘾(塞冬) 876

国学与养生

已觉秋窗愁不尽(温长路) 880

生命在于

让脑轻松 让心愉悦

——有助于养生的

运动(周旭文) 883

专科门诊

养护肛门的金点子(兰晓雁) 888

从蛛丝马迹中察

血脂异常(福如海) 892

因何糖尿病愈加年轻化(郭振东) 894

养生史话

孙思邈论养生“自慎”(黄大为) 896

补品导用

补肾壮阳覆盆子(胡献国) 898

秋凉补益佳品

——芡实(沈叔民) 900

采桑椹 泡桑酒(陶绍教) 901

保健天地

人在剧烈运动后怎样

降温(袁秉烽) 902

睡午觉有学问(骆昌芹) 904

蒸蒸桑拿享健康(金玉) 906

手杖——老者的温馨

伴侣(赵叶) 908

阳台种葱

——乐享低碳生活(卞文志) 910

容易被人忽视的家庭卫生

死角(孙豪甫) 913



月刊 1980年创刊 公开发行

2011年10月1日出版

第32卷第10期(总第325期)

中国标准连续出版物号

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

ysyk1980@163.com

目

次

食养传招

- 品味永嘉田鱼(组工) 916
洋葱:亦蔬亦药益心脑(胡才) 918
美味的茭白(王吴军) 920
藕入菜谱味鲜美(沃野) 922

健康成长

- 纠正不良饮食习惯 促进孩子
心身发育(陈典典) 925
画画,想想(东火) 928

传统国术

- 练太极拳应走出“滑”
的误区(翁心诚) 930
常练八段锦健身心(黎洁) 932

保健药箱

- 热带植物园里的
“药匣子”(陈淀国) 934

指点健康

- 痤疮从指下消失(楼营) 937

文化乐园

- 琴棋书画 怡情健身(白钰) 940
画梅兰竹菊 悟养性
之道(祝步文) 943

房中摄养

- 中年男性:别让阳痿
惹上身(方舟) 946

旅游天地

- 花港观鱼(缪士毅) 950
楠溪江畔鸬鹚忙(李盛仙) 952
壶口观瀑布(耕耘) 954

心斋漫笔

- 雨中漫步(张生智) 956
劝君常吟《不气歌》(孙明沁) 958

养生传经

- 我的低碳生活(余小沅) 960

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

中国国际图书贸易集团有
限公司(100048 北京市
海淀区车公庄西路 35 号)
代号 M491



责任编辑
方红

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。