

# 目

# 次

## 健康话题

认识并战胜糖尿病(李洁)

## 国学与养生

敢把萝卜比“人参”(温长路) 964

## 专科门诊

如何捕捉糖尿病的

蛛丝马迹(玉横) 967

糖尿病患者与低血糖(赵平) 972

老年人未外伤为何

会骨折(袁秉烽) 976

中老年人须警惕腹

主动脉瘤(沈权民) 978

奇痒的背后有危险(船弦) 980

## 关怀女性

什么是妊娠期糖尿病(严余明) 983

宫颈糜烂是怎么回事(冯桃莉) 986

性爱与女性健康(易萍) 990

## 传统国术

太极拳是开启健康长寿之门的

金钥匙(张华国) 992

## 精神卫生

未雨绸缪谈婚前的

心理准备(陈斌) 996

## 食养传招

漫话对虾(农训学) 1000

健脑糕饼五款(东火) 1002

## 保健药箱

亦药亦食话橘红(谭敦民) 1004

因人而异话进补(王明洪) 1008

## 退休之后

老年人的十个“不”(段扫平) 1011

小议老年(余小沅) 1013



2011

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2011年11月1日出版

第32卷第11期(总第326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.zjtcem.gov.cn

电子信箱

ysyk1980@163.com

# 目

# 次

## 健康成长

- 该放手时则放手(陈朱张) 1014  
对孩子需要尊重和肯定(篱笆听雨) 1017

## 保健天地

- 学会呼吸可长寿(高宗达) 1019  
生活细节中的保健对策(杨小燕) 1021  
秋季头发保健要诀(王静敏) 1024  
居室灯具与健康(赵叶) 1025  
营造睡眠好环境(白钰) 1027  
沐浴也可不用水(苏秋) 1030  
脚底养生十二法(东方) 1033  
嚼茶治牙齿过敏(李勇军) 979

## 生命在于

- 运动健身三讲究(张会) 1037

- 巧步走 降血压(李泰荣) 1040

## 心斋漫笔

- 过一种宁静的生活(徐如涛) 1039

## 养生史话

- 白居易以琴养生(曾庆鸿) 1041  
古诗劝今人 养生重修行  
——《养生铭》赏析(周旭文) 1043

## 文化乐园

- 趣话名人书斋(钱国宏) 1045  
趣说“九”(刘思龙) 1048  
观赏金鱼有助养生(高庆峰) 1050

## 收藏之家

- 收藏新贵——碧玺(宋昉) 1051

## 旅游天地

- 赏花的好去处  
——荷兰印象(龚白生) 1054

### 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  
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。