

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。