

目

次

健康话题

抗癌,早预防(李洁)

国学与养生

书者寿——书法艺术与中医养生

文化相关性思考(上)(沈钦荣) 100

除夕夜吃饺子的奥秘(温长路) 104

养生传经

自我保健十年功 强身益寿

葆青春(何兆奇) 107

名医话养生

养生先养性

——李学铭养生保健经验
之一(马红珍等) 110

养生史话

孙思邈的养生论述(倪合一) 112

中医养生

春季养阳胜风邪

——谈谈六淫之首的

风邪(唐成山) 116

头部保养助健康(金玉) 119

专科门诊

小儿春季口角炎要早

预防(令狐通) 122

痛风的饮食调理(胡献国) 124

食养传招

适量饮酒有益处(孙溥泉等) 126

健脾养胃小米粥(胡才) 130

极富营养的植物奶(周平方) 133

健脑食品排行榜(邹新贞等) 136

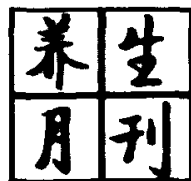
功效卓著的红薯叶(农训学) 138

传统国术

太极练在行站坐卧中(翁心诚) 140

指点健康

二十年摩一健(熊和) 142



2011

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2011年2月1日出版

第32卷第2期(总第317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.zjtem.gov.cn

电子信箱

ysykw@163.com

目

次

名人养生

- 我的养生秘诀就是喝茶
——茶界泰斗张天福的养生
经(秦文军) 144

保健药箱

- 自行购药应注意什么(肖东) 146

退休之后

- 多年老友常联系 去忧添乐
心地宽(周涛) 149
相知相爱 白头偕老(姚文振) 151

保健天地

- 体脑相间 劳逸结合(金河洛) 153
笑能长寿,哭也延年(祝步文) 156
食品中的健康威胁
——反式脂肪酸(大舟) 159
常在花间走 活到九十
九(石柱国) 163

- 早春的陽光 老人的营
养(高宗达) 168

生命在于

- 新的健身方法
——反常态运动(赵叶) 169
春练腿 健而美(张远桃) 172

健康成长

- 牛奶:宝宝不可或缺的
辅食(陈印沁) 174
要重视孩子早期的智力
开发(陈张朱) 176

养生拾趣

- 中华茶苑茶名趣谈(程柱生) 178
生肖趣谈(赵德铭) 180

文化乐园

- 奇趣缺“点”字(刘思龙) 182
妙趣横生的叠字联(王晓华等) 184
文章评批妙趣多(吴建军) 186

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
(100048 北京市海淀区
车公庄西路 35 号)
代号 M491



责任编辑
沈肖军

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。