

# 目

# 次

## 健康话题

让医生与患者成为朋友(孙理)

## 精神卫生

如何告别抑郁症(楼莹) 292

## 专科门诊

识别典型心绞痛的  
六要点(蒲昭和) 296

微量蛋白尿——肾脏损害的  
重要信号(袁秉烽) 298

## 国学与养生

清明与戴柳插柳(温长路) 300

## 保健天地

静电对人体健康的影响(张培君) 303

贴近大自然之健身方式(吴建军) 306

饮酒常识须知晓(陈思) 310

每天养生的“焦点时刻”(东方) 313

光线充足 色彩柔和

——有益身心的居室装饰(苏秋) 316

劳心劳力勿过度(苏晓) 318

## 健康成长

培养孩子良好的性格(陈张朱) 321

给小儿做按摩 长身体  
增心智(东火) 324

教你轻松应考(于丽萍) 327

## 保健药箱

话说卵磷脂(方舟) 330

天然抗生素——鱼腥草(农训学) 334

## 传统国术

只有辨别层次 才能  
学以致用(张晓武) 336

## 名医话养生

淡泊宁静 心想事成



月刊 1980年创刊 公开发行

2011年4月1日出版

第32卷第4期(总第319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.zjctcm.gov.cn

电子信箱

ysykw@163.com

# 目

# 次

- 中医名家谢子衡的  
养生观(船舷) 340
- 起居有常——李学铭养生保健  
经验之三(马红珍等) 342
- 食养传招**
- 从《山楂树之恋》话山楂(胡猷国) 343
- 蕨芽珍嫩压春蔬(沃野) 346
- 四月鲥鱼遑浪花(组工) 348
- 饭前喝汤保健康(占保平) 350
- 文化乐园**
- 春来处处闻啼鸟  
——咏鸟诗话(耕耘) 352
- 说马(心虚竹) 355
- 吾国之花天下知  
——牡丹(范士忠) 358
- 琴鱼和琴鱼茶(石柱国) 360
- 房中摄养**
- 学会激活自己的“欲望地图”(易芊) 362
- 旅游天地**
- 西泠桥畔寻踪(赵叶) 364
- 天然画廊看仙都(缪士毅) 368
- 凤凰古城的夜(杨帆) 370
- 养生传经**
- 享受站读(张生智) 372
- 心斋漫笔**
- 感悟幸福(孙祥虎) 374
- 老来要会寻开心(晓芸) 376
- 从“半园”谈起……(周德兴) 378
- 美容金页**
- 拥有美的肌肤,熟女  
也有份(杨小燕) 380
- 退休之后**
- 太极扇舞出“心”健康(金凤) 383

## 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  
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。