

目

次

健康话题

献血无偿 真爱永存(李洁)

中医养生

起居有常——养生保健的基础
方法(东火)

484

解析“五行学说”与

“七情内伤”(下)(周旭文)

487

如何选择安最佳境(白钰)

492

名医话养生

何嘉琳谈女性养生(王素霞)

494

国学与养生

五花八门中国面(温长路)

497

专科门诊

什么叫成人晚发自身免疫性

糖尿病(玉横)

500

脂肪肝都是吃喝惹

的祸(占保平)

502

乙肝必然会发展

为肝癌吗(宁在兰)

504

食养传招

米饭:营养减肥佳品(余塔山) 505

健脑羹汤十款(竹溪) 506

不知不觉中丢失的营养(阿珍) 509

“清正人参”话芹菜(缪士毅) 512

老年人宜用的食用油(张汉武) 514

健康成长

培养孩子的想像力(陈张朱) 516

网络成瘾青睐

青少年(陈斌) 520

保健药箱

不宜与西药同服

的中药(祁增年) 523

“类风关”外治法数则(胡献国) 524

精神卫生

“养量”助延年(李育霖) 526

嫉妒原从病态生(谢钟琪) 529

“三自”心理可养生(范士忠) 530

养生传经

摩腹养生法(胡玉芬) 532



2011

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2011年6月1日出版

第32卷第6期(总第321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

ysyk1980@163.com

目

次

坚持“一”字养生方 强身延年
有保障(何兆奇) 534

名人养生

清晨一趟走 中午一碟肉
——著名历史学家单士元
谈养生之道(赵德铭) 536

齐白石的“四奇”
养生(翁心诚) 538

保健天地

钓鱼去(龙睦习) 540

用“黄金分割”求尺度(老林) 542

在睡眠中减肥(许力行) 543

跋涉游历 强健体魄(金玉) 544

赏花与养生(周德兴) 546

起床前九分钟
健康伴你一生(杨美荐) 548

房中摄养

错误习惯让你的“性福”
受伤(易革) 550

强肾固精 培元固本
——房事保健之要(苏秋) 552

退休之后

老人快乐八法则(彭翔) 555

我的退休生活我作主(巢中鸽) 556

老人亦可爱(晓芸) 558

关怀女性

孕妇的性爱、睡姿
和运动(袁秉烽) 560

收藏之家

玉石浅谈(宋昉) 563

文化乐园

启迪世人的读书联(张雨) 566

端午趣俗大观(组工) 567

诗联寻觅“安心法”(袁士良) 569

仿《陋室铭》赏趣(祥虎) 571

心斋漫笔

人·病·福·怡·乐(郭振东) 573

梦里花开(曾庆鸿) 575

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



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。

责任编辑
白钰