

YANGSHENG YUEKAN



养生月刊



二零一二年 十月
农历壬辰年

2012.10

HEALTH PRESERVING

VOL.33 NO.10

第三十三卷 第十期



3 2682 0290 4

目

次

健康体检

24小时动态血压的意义(董飞侠)

国学与养生

丹桂飘香醉煞人(温长路) 868

专科门诊

肾脏疾病防治攻略(上)(蒙汉) 871

“胖爸爸”和他的

十个“儿子”(下)(汗思) 876

精神卫生

有些疼痛实际上是抑郁症(虹梅) 881

一个外来妹的婚姻(陈斌) 884

食养传招

秋食鲜果润肺燥(谢康代) 887

餐桌上的“祛斑药”(温中) 888

海鲜之珍品——牡蛎(欧阳军) 890

“想吃”与“该吃”，“有益”

与“有害”(陈思) 894

冬至吃南瓜 中风不进家(胡才) 896

老人吃鸭肉有益延缓衰老(徐美兰) 898

战胜肿瘤

莫把多发癌当作

“癌症转移”(袁秉烽) 900

补品导用

“仙赐草”红景天(胡远安) 902

秋令平补话芡实(农训学) 905

传统国术

弄懂“八个明白”，

才能练好太极拳(祝步文) 908

太极“四练”强身延年(易宗焕) 911

保健药箱

高血压有伴随病怎样

选用降压药(袁东明) 914



月刊 1980年创刊 公开发行
2012年10月1日出版
第33卷第10期(总第337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.zjctm.gov.cn

电子信箱

ysyk1980@163.com

目

次

降脂常饮绞股蓝茶(胡献国)	917	关怀女性	
补钙结合运动才能 防治骨质疏松(郭逢春)	920	少女乳房怎么会有 一侧大小(冯桃莉)	939
房中摄养		健康成长	
因何男性更年期明显提前(郭振东)	921	两颗海葱的启示(陈海)	942
保健天地		文化乐园	
玩转健身球(范士忠)	924	秋赏桂花诗(李嘉)	944
秋日登高益身心(李盛仙)	926	画家笔下品蟹趣(楠江)	946
美梦伴你度人生(高宗达)	928	舞趣(曾庆鸿)	948
呼吸得当 延年益寿(王凯)	930	旅游天地	
老人秋季养生一二三(超凡)	932	美丽的喀纳斯(缪士毅)	950
鼻子的自说(祝兴隆)	934	瓜州品瓜(组工)	953
退休之后		武夷山九曲溪漂流记(龚白生)	956
人到老年 莫亏自己(刘振文)	936	养生拾趣	
“老有所为”应有度(段扫平)	938	“药树”奇趣(阿虎)	960

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
经济技术开发区文海
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
郑 苏

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。