

YANGSHENG YUEKAN

养 生 月 刊

二零一二年 十一月
农历壬辰年

2012.11

HEALTH PRESERVING

VOL.33 NO.11

第三十三卷 第十一期



3 2855 4129 2

目

次

健康体检

糖化血红蛋白的临床意义(董飞侠)

养生讲席

起居得宜 养生有方(竹剑平) 964

国学与养生

遍身穿就黄金甲(温长路) 967

专科门诊

做了搭桥术 更要护好
“桥”(杨锋) 970让老人在秋冬时节
能畅快呼吸(肖东) 973

慢性肾病的六大“埋伏”(温蒙仁) 977

肾脏疾病防治攻略(下)(蒙汉) 981

传统国术

太极拳的劲力从何而来(沈肖军) 985

关怀女性

如何防治子宫内膜
异位症(严余明) 988药物保胎会导致
胎儿畸形吗(冯桃莉) 991

中医养生

“四防”帮你安度“多事之秋”(东方) 993
冬季养生:五脏六腑
总动员(赵燕云) 996

补品导用

正确服用铁皮枫斗(徐敏) 999

精神卫生

夫妻间不容忽视的
十种障碍(吕莉) 1001

养生传经

快步走 血压稳(陆明华) 1005



2012

YANGSHENG YUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2012年11月1日出版

第33卷第11期(总第338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.zjtcn.gov.cn

电子信箱

ysyk1980@163.com



居家伴虫鸣(陆华)	1007	健身运动误区知多少(徐美兰)	1033
食 养 传 招		老年人爬山该注意啥(虞琳)	1035
餐桌上的“抗生素”(汗恩)	1009	老人午睡要科学(忆黎)	1037
动脉硬化话食疗(陈国中)	1011	人到老年少沾甜(玉横)	1039
食药兼优话火腿(缪士毅)	1014	老人用具高低有讲究(解玉明)	1040
被忽视的“天赐良药”		旅 游 天 地	
——魔芋(谭敦民)	1017	天平山上赏红枫(李盛仙)	1041
保 健 天 地		慢酌细品游古镇(陆晴)	1043
养生贵在“按时”(胡玉芬)	1021	心 斋 漫 笔	
常操六字诀 可解便秘苦(阿虎)	1023	崇尚休闲(晓祥)	1045
固齿八法(孙祥虎)	1024	收 藏 之 家	
奇妙的“冰雪疗法”		乐在爱石藏石(鲁照福)	1047
——以冷制冷(肖芸)	1025	黄花梨——木中君子(庄影)	1049
长期吃素老得快(雨潇)	1029	文 化 乐 园	
健康需要超前性(胡汉平)	1031	吟诗茶疗趣谈(张远桃)	1054
		闲说字谜(路青)	1056

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
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。