

YANGSHENG YUEKAN

# 养生月刊



二零一二年 五月  
农历壬辰年

2012.05

HEALTH PRESERVING

VOL.33 NO.05

第三十三卷 第五期

# 目

# 次

## 健康体检

尿常规检查的意义(董飞侠)

## 养生讲席

适春季之应 习养生之道(杨美荇) 388

## 国学与养生

水晶为粒玉作浆(温长路) 392

## 专科门诊

糖尿病患者应

如何监测血糖(王忆黎) 395

腰椎间盘突出症

的预防和养护(沈肖军) 398

## 保健药箱

调脂药物年度“星光大道”(赵燕云) 402

老人用药须“服老”(赵平) 407

不要随意服用

六味地黄丸(倪合一) 410

## 指点健康

循时经络调养

告别亚健康(孙鑫等) 411

## 精神卫生

浅谈老年人的心理保健(孙明沁) 414

“恐惧”排便的先生(陈斌) 418

写而忘忧(杜华) 421

## 传统国术

“精雕细琢”练太极(张晓武) 422

## 关怀女性

“妊娠纹”的风波(冯桃莉) 425

## 健康成长

常握孩子的手(赵德铭) 428

## 保健天地

日常养生的五个时段(胡玉芬) 430

养生  
月刊

2012

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2012年5月1日出版

第33卷第5期(总第332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

解读自由基与抗氧化物(严余明)	432	“临考综合征”	
“返老还童”并非 都是好征兆(雨婷)	436	食疗十六款(王晓华等)	458
糖尿病患者能吃的“糖” ——甜味剂(玉横)	438	<b>房中摄养</b>	
自行车让你心灵愉悦(胡传)	441	房事养生学浅述(竹剑平)	460
<b>美容金页</b>		<b>文化乐园</b>	
怎样延缓面部皱纹出现(虞琳)	442	寿龄的代称(肖名)	465
<b>退休之后</b>		观画能治病(石柱国)	467
退休回乡找乐(田旺)	446	<b>旅游天地</b>	
<b>食养传招</b>		云南第一寺——筇竹寺(叶水泉)	471
“春三月”饮食养肝(陈星蓓)	448	旅游的种类与养生(梁炳常)	473
餐桌上的“降糖药”(汗思)	450	<b>收藏之家</b>	
健脑菜谱九款(东火)	452	红木家具浅识(宋昉)	475
常见疾病饮食禁忌(陈思)	455	<b>心斋漫笔</b>	
		养生如水益流年(孙祥虎)	479
		淡泊名利好养生(王延群)	480

## 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。