

YANGSHENG YUEKAN

# 养生月刊



二零一二年 七月  
农历壬辰年

**2012.07**

HEALTH PRESERVING  
**VOL.33 NO.07**

第三十三卷 第七期



# 目

# 次

## 健康体检

体检免疫球蛋白的意义(董飞侠)

## 名医话养生

翰墨沁心脾 神清气自和

——学习家父何任教授相关养生

论述的心得(何钧) 580

## 国学与养生

映日荷花别样红(温长路) 583

## 传统国术

调好心境打太极(张晓武) 586

## 中医养生

夏日养生须降“火”(范士忠) 589

中医经络养生小识(御苑) 592

暑夏五豆补五脏(赵叶) 596

## 专科门诊

暴发性耳聋,中年人大敌(许力行) 598

产后便秘 中医有方(胡献国) 600

七招应对夏日皮肤过敏(王延群) 602

及早发现前列腺癌(赵成会) 605

## 养生史话

严光养生“十诫”(薛艳丽) 606

## 生命在于

慢性病患者暑天运动处方(王荣华) 608

炎夏最宜的四种运动(严君) 610

## 食养传招

餐桌上的“降尿蛋白药”(汗思) 612

龙年品龙饌(缪士毅) 614

补钙:仅靠骨头汤不行(蒋晓梅) 616

夏季食物保鲜秘籍(王刚菊) 618

鲜香美味的啤酒茄子(夏爱华) 620

## 保健天地

“石话石说”养生经(杨璞) 621

糖尿病人延年益寿五法(胡玉芬) 626

闭目即可养生(高宗达) 628



月刊 1980年创刊 公开发行  
2012年7月1日出版  
第33卷第7期(总第334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.zjtem.gov.cn

电子信箱  
ysyk1980@163.com

# 目

# 次

晚餐的康乐养生(谢洪玉)	630	菜根药用方(祁增年)	619
面部皱纹,暗示身体疾病(张玉玲)	632	<b>养生传经</b>	
警惕发生“夫妻癌”(王家喻)	634	拥有秀发 重在保养(周航)	653
<b>健康成长</b>		我的养心感悟(祝步文)	656
开发好儿童的智力(陈斌)	635	床上小活动 身心大受益(姚绣明)	659
捕捉教育的最佳时机(谢康优)	638	<b>精神卫生</b>	
<b>养生故事</b>		夫妻相处艺术(晴天)	660
恩爱是长寿秘诀(王明洪)	640	<b>旅游天地</b>	
<b>退休之后</b>		古城之美(傅秀宏)	662
退休八乐(周荣耀)	642	游览武夷山雪景(孙明沁)	664
<b>保健药箱</b>		<b>文化乐园</b>	
弹响高血压病用药		古代的帘子(王吴军)	666
四乐章(温蒙仁)	644	笔走龙蛇益寿康(杨锋)	668
药酒虽好,也要对证服用(张亮)	648	欧阳修论“五友”养生(余塔山)	670
不合理的中西药联用举例(陈姝娴)	650	文坛寿星趣味养生(阿虎)	671
维生素应该啥时吃(千龙)	601	<b>读者来信</b>	
		《养生月刊》是健康参谋(姜邵铨)	672

## 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  
傅睿

## 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。