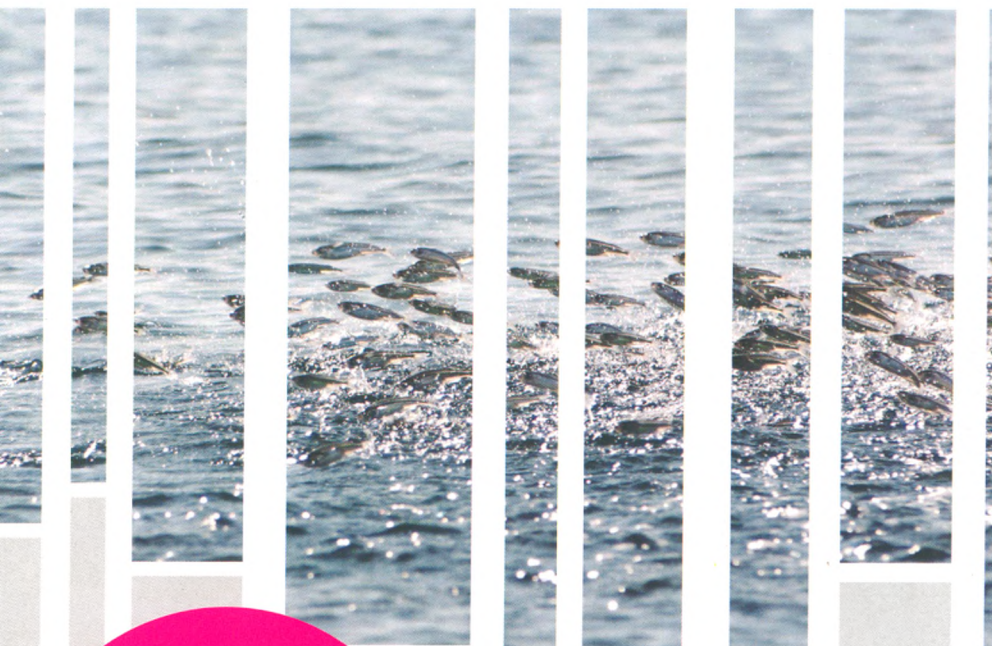


YANGSHENG YUEKAN

养生月刊



二零一二年 八月
农历壬辰年

2012.08

HEALTH PRESERVING

VOL.33 NO.08

第三十三卷 第八期

目 次

健康体检

体检抗核抗体谱的意义(董飞侠)

养生讲席

谈谈健康四要素(李家志) 676

中医养生

养生之诀,当以睡眠居先(沈肖军) 681

专科门诊

盛夏出游当防莱姆病(范士忠) 684

谨防荧屏眼病(李美珠) 686

怎样应对中风

——访哈尔滨医科大学于汉力

教授(谭敦民) 687

老年人心动过缓为何因(沈叔民) 690

补品导用

灵芝的食补方法(泊舟) 691

食养传招

暑期凉茶,全家总动员(董蒙汉) 694

吃什么油好(余兆民) 698

骨质抗疏松 饮食显奇功(黄国焕) 700

名人养生

梅兰芳食事三则(胡献国) 705

萧伯纳“三乐养生法”(袁士良) 708

国学与养生

小池何自暖如汤(温长路) 710

养生传经

京剧让我晚年乐(韦桂琼) 713

控制体重超标的良法

——腹肌锻炼(梁庆怀) 714

养生不花钱(李泰荣) 716

保健天地

硬熬——中年人的大敌(梁炳常) 718

记百岁老人林冬娇(吕美南) 720



月刊 1980年创刊 公开发行
2012年8月1日出版
第33卷第8期(总第335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

由杨贵妃含“玉鱼”话唾液 养生(胡才)	722	14个建议(倪合一)	748
PM2.5的自白(孙祥虎)	725	关怀女性	
身体“大扫除”(赵叶)	726	女性美容养发	
身边的习惯 健康的“杀手”(杨美梅)	728	药膳(郑心秀等)	750
慢生活利养生(胡品选)	732	如何加强女性的生殖 道防线(上)(冯桃莉)	752
精神卫生		收藏之家	
守住寂寞(高宗达)	734	水晶之美(宋昉)	755
上班族要学会心理“按摩”(陈斌)	736	旅游天地	
保健药箱		江心寺后凤尾鱼(缪士毅)	760
带你“蒜”出健康(李育霖)	739	粼粼波光红枫湖(夏岚)	762
补钙,不让骨质“沙漠化”(董温中)	742	心斋漫笔	
退休之后		养出真性情(巢中鸽)	764
当心离退休综合征(肖芸)	746	文化乐园	
战胜肿瘤		品尝退休诗(曾庆鸿)	766
世界癌症研究基金会预防癌症的		乾隆三结茶缘(张远桃)	768

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
沈肖军

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。