

YANGSHENG YUEKAN

# 养生月刊



二零一二年 九月  
农历壬辰年

2012.09

HEALTH PRESERVING

VOL.33 NO.09

第三十三卷 第九期

# 目次

## 健康体检

肝纤维化四项检查的意义(董飞侠)

## 专科门诊

“胖爸爸”和他的十个

“儿子”(上)(汗思) 772

糖尿病患者要防骨质疏松(杨峰) 777

让人苦恼的失眠症(袁白) 780

中老年人谨防再次心肌梗死(沈权民) 784

## 关怀女性

女性可以来个争“蜂”吃醋(石柱国) 786

几岁开始用文胸为好(大肚) 790

如何加强女性的

生殖道防线(下)(冯桃莉) 792

## 生命在于

红旗不湿弄潮儿(温长路) 795

踢毽子——永不过时的

健身术(徐美兰) 798

## 传统国术

养生保健中的妙法(许力行) 799

练太极拳之进七阻三(翁心诚) 802

## 保健天地

低温新生活 高者其气寿(黄晓丽) 804

非药物降压疗法(容小翔) 808

你应多吃的保健抗衰老食品(苏光陆) 810

肾病患者不容忽视

的多事之秋(吴培培) 812

莫让眼镜伤眼睛(谢康代) 814

跌倒是老年人的头号杀手(杨美梅) 816

## 指点健康

养胃:练练手指,



月刊 1980年创刊 公开发行

2012年9月1日出版

第33卷第9期(总第336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

动动脚趾(孙夫子)	818	多姿多彩的茶艺手法(阿祥)	842
足部按摩疗痛经(楼莹)	821	天香月染桂花秋(缪士毅)	844
<b>退休之后</b>		蟋蟀斗趣秋凉时(范士忠)	846
老来唱好“变”奏曲(祥虎)	824	<b>旅游天地</b>	
<b>食养传招</b>		“葡萄之旅”亦醉人(李盛仙)	849
餐桌上的“止痛药”(温蒙仁)	826	秋风送爽赏秋景(组工)	852
秋来木槿香(胡献国)	828	秋天品蟹阳澄湖(欧江之子)	854
养生益友——叶绿素(胡才)	830	<b>心斋漫笔</b>	
百色云耳爆鸡脯(农训学)	832	看云暇思(阿虎)	856
“鱼杂”——也是营养		读书补闲月 老岁不寂寞(周涛)	858
保健精品(哈尔)	834	<b>养生传经</b>	
<b>文化乐园</b>		老爸乐在摄影(路青)	860
霜叶红于二月花(楠江)	837	高龄多福(段扫平)	862
秋江主人木芙蓉(缪嘉)	840	管住嘴 迈开腿(龙开顶)	864

## 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  
方 任 红

## 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。