

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
退休之后		蟋蟀斗趣秋凉时(范士忠)	846
老来唱好“变”奏曲(祥虎)	824	旅游天地	
食养传招		“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	心斋漫笔	
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	养生传经	
文化乐园		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。