

YANGSHENG YUEKAN

# 养生月刊

2013.01

HEALTH PRESERVING  
VOL.34 NO.01

第三十四卷 第一期

二零一三年 一月  
农历癸巳年



放松心情  
走向自然

# 目

# 次

## 健康体检

血清肿瘤标志物的意义(董飞侠)

## 中医养生

保健强脑灸法(东火) 4

冬寒养肾正当时(范士忠) 8

三因养生——访黑龙江中医药大学王宇教授(谭敦民) 10

## 专科门诊

把脉“三国”人物(上)(蒙汉) 14

说说偏头痛(王立齐) 18

易被忽视的急性  
心肌梗死信号(祁增年) 23

冬天要警惕这些病(徐美云) 24

## 名人养生

唱歌使我心身年轻  
——周小燕的养生经(秦文军) 26

## 补品导用

男子佳食话海参(胡献国) 28

## 关怀女性

女人,更年期莫慌(华丽) 30

面对首次人工流产(韦桂琼) 32

## 食养传招

餐桌上的“健胃药”(汗思) 34

不妨茶水蒸蒸饭(王荣华) 36

食用黑木耳,提个醒(李宝莲) 38

糖尿病人也享受水果(韦公远) 40

六大抗辐射的食物武器(蒋晓梅) 42

开春喝粥增活力(夏爱华) 44

鸡蛋的最佳搭配(宗寅) 45

## 中医知识

心——时人不识  
余心乐(任宏丽等) 46

中医所说的“痰”(王彘麒) 48

何为“培土生金”(张雨) 50

正确看待中医号脉(天成美) 51

## 月令养生

从阳光中晒出健康(温长路) 52



2013

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2013年1月1日出版

第34卷第1期(总第340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.zjtcn.gov.cn

电子信箱

ysyk1980@163.com

# 目

# 次

## 生命在于

“花样走”,让出行更有趣(杨丽) 55

中老年人运动处理好酸痛麻(严君) 56

睡前运动 睡中享受(李东升) 57

## 保健天地

老年人的谈吐与形象美(张远桃) 58

九类人不宜吃豆制品(解玉明) 60

引颈长啸益心肺(王延群) 62

预防感冒:戴帽

不要戴口罩(谢洪玉) 64

老人如何选用护肤品(雁群) 65

健康老人的“数控生活”(孙祥虎) 66

裙装:在冬季慎穿(康优) 67

感冒的浪漫疗法(东风) 71

## 指点健康

小小印堂祛百病(赵广兰) 68

让颈椎病望“风”而逃,

退避“三里”(梁兆松) 70

要想口耳好 莫忘下关穴(梁斌) 72

## 健康成长

天凉宝宝好断奶(陆家仕等) 73

## 保健药箱

姜水也是保健药(高宗达) 76

祛风散寒话茴香(胡才) 78

产妇不宜一概服用生化汤(鹿桂) 80

5种保健茶,帮你  
远离高血压(李训刚) 81

## 心斋漫笔

品竹赏竹间(里畝) 82

## 文化乐园

医说成语——春兰秋菊(李恒) 84

陆游退隐后的夜生活(赵叶) 86

“春词”种种(曾庆鸿) 89

## 旅游天地

普洱茶山(范爱萍) 90

洞里乾坤(李建珍) 94

## 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  
经济技术开发区文汇  
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。