

ISSN 1671-1734

YANGSHENG YUEKAN

养生月刊

2013.02 HEALTH PRESERVING
VOL.34 NO.02

第三十四卷 第二期

二零一三年 二月
农历癸巳年



万方数据

目

次

健康体检

中医体检也时髦(董飞侠)

月令养生

元宵月圆寄团圆(温长路) 100

生命在于

运动锻炼应该成为

生活内容(沈肖军) 103

中医养生

骨关节疾病的

膏方调理(沈钦荣) 108

气郁体质 行气解郁(白钰) 110

保健药箱

维生素一家有“十二风”(董成刚) 112

国药君子——茯苓(农训学) 117

食养传招

餐桌上的“止泻药”(董止胜) 120

多吃醋泡食物

对身体有益(解玉明) 122

蔬中之荤的韭菜(夏岚) 124

专科门诊

把脉“三国”人物(下)(蒙汉) 125

精神卫生

趣味——老年精神生活的

“活力剂”(周涛) 128

为什么帕金森氏症

患者多抑郁(陈斌) 130

如何克服“灰色心理”(韦敏) 132

幽默可养生(王家喻) 134

名人养生

骥尾追随好颂歌

——百岁诗人周贤鉴的

养生经(秦文军) 136

保健天地

古人“数字”养生法(梁占生) 138



2013

YANGSHENG YULEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2013年2月1日出版

第34卷第2期(总第341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

安步当车 健康长寿(范士忠) 140

换季别忘转换

健康习惯(黄晓丽) 142

补钙应重视运动(王凯) 145

催人衰老的八种因素(吴圣利) 146

家有宠物,小心宝宝得病(大肚) 148

传统国术

谈谈太极拳的

意气流通(翁心诚) 152

关怀女性

女性应重视胶原蛋白(黄舟山) 154

卵巢肿瘤应警惕(徐敏) 157

中年尤须护子宫(虞琳) 160

吃芋头防治乳腺增生(王静敏) 162

中医知识

胆——博大胆识铁石坚(任宏丽) 163

中老年腰痛实乃肾虚(沈同闻) 165

养生传经

老伴退休要种田(郝好) 168

我把冠心病的

帽子给摘了(王焕章) 169

生活有规律 健康度晚年(高宗达) 171

收藏之家

相机收藏(宁甘长) 172

旅游天地

神农架寻幽觅险记(沈文田) 176

文化乐园

苏东坡饮茶有道(石柱国) 179

茶联趣闻撷拾(程柱生) 184

名人与鲟鱼(胡献国) 186

玩赏回文(李盛仙) 188

心斋漫笔

老年之悟(丁寿藩) 190

也谈静心(方柱文) 192

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
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。