

YANGSHENG YUEKAN

养生月刊

2013.03 HEALTH PRESERVING
VOL.34 NO.03

第三十四卷 第三期

二零一三年 三月
农历癸巳年



目

次

健康体检

四诊辨识亚健康(董飞侠)

养生讲席

家庭健康生活三部曲(黄根柱) 196

月令养生

褒褒贬贬说“炸鬼”(温长路) 199

专科门诊

阻击儿童春天易患病(蒙汉) 202

降压要把握“度”(卢江) 206

皮肤病滥用激素危害多(祁增年) 208

尿不尽,当心糖尿病

在“捣乱”(陆家仕等) 210

视肤色 辨儿病(冯桃莉) 212

过敏的真相(卓然) 214

精神卫生

李工程师为何不嫁

——兼谈单身女性心理(陈斌) 217

孩子大了,为什么和

父母的话却少了(陈海) 220

“空巢”老人如何克服

“空巢心理”(赵伟) 224

战胜肿瘤

抗癌,从健康饮食做起(李育霖) 226

中医知识

脾———泓清可沁诗脾(任宏丽) 230

从“以毒攻毒”到

抗毒素免疫(李东升) 232

食养传招

春天品春馐(楠江) 234

海蜇药食两相宜(胡北) 236

指点健康

保健按摩手法种种(东火) 238



2013

YANGSHENGLUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2013年3月1日出版

第34卷第3期(总第342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

保健药箱

- 沈括与苦参(胡献国) 242
不可小觑话“药驾”(杨美荇) 244

名人养生

- 老牛自知黄昏晚,不待扬鞭自
奋蹄——百岁历史地理学家
侯仁之(王明洪) 248

中医养生

- 辨证补虚 养生保健(郭振东) 251
气虚质益气培元(白钰) 252

保健天地

- 氧保健:走进现代人(范士忠) 254
莫将醋当作保健
饮料喝(胡荣兰) 257
睡眠当中有宜忌(金玉) 258
重新认识血脂(袁秉烽) 260
散步释放心情(吉荣) 264

关怀女性

- 已婚妇女应定期作
妇科检查(虹梅) 266
腰骶痛为何
“青睐”女性(解玉明) 268

文化乐园

- 妙趣横生“一”字诗(李盛仙) 270
春文化品趣(缪士毅) 273
说酒话古今(高宗达) 276
画家与梅花(组工) 278

旅游天地

- 桃红又是一年春(耕耘) 280
神奇的白马山(余小沅) 282
幸福,莫过于
做旅人(曾庆鸿) 284

美容金页

- 餐桌上的“美容药”(汗思) 286
拔眉求美不可取(徐美兰) 288

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
郑 苏

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。