

YANGSHENG YUEKAN

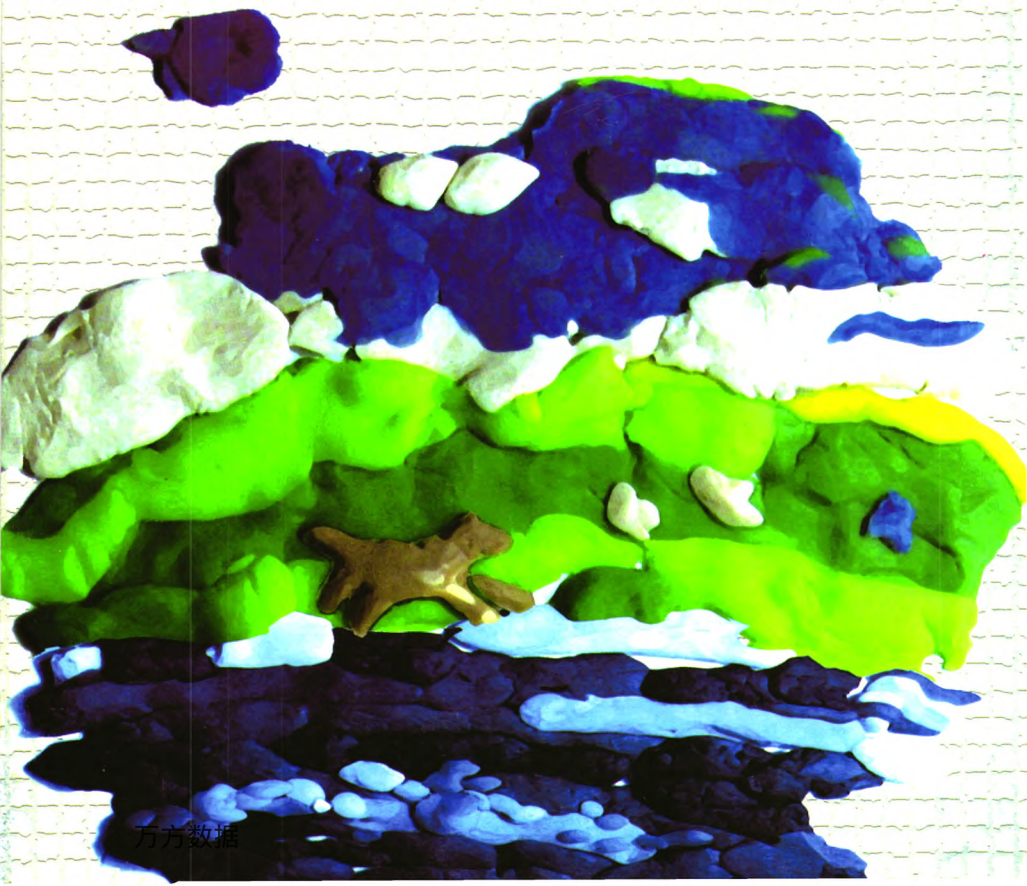
# 养生月刊

2013.04 HEALTH PRESERVING  
VOL.34 NO.04

第三十四卷 第四期

二零一三年 四月

农历癸巳年





### 健康体检

抗心磷脂抗体的临床意义(董飞侠)

### 专科门诊

得了癌症怎么办(袁白) 292

防治老年性耳聋的妙法(黄鹏) 297

中老年人谨防淋巴瘤(沈权民) 300

### 保健药箱

联合对抗,  
走出高血压(温蒙仁) 302

花中皇后说月季(胡献国) 307

### 月令养生

春来踏青收获多(温长路) 310

### 指点健康

足部按摩止牙痛(楼营) 313

按摩是健脑良法(竹溪) 316

### 保健天地

健康:须主动出汗(哈尔) 320

打掉食物中的  
致癌“杀手”(谢康代) 323

花中自有健身药(胡汉平) 326

不靠谱的补钙“良方”(汤国林) 328

大运动量时不宜  
多吃油脂食品(吴圣利) 330

体弱病后重疗养(白钰) 332

人到中年需大修(蒋晓梅) 334

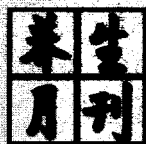
### 精神卫生

如何远离强迫症(陈斌) 336

快乐养生歌(彭乡荣等) 299

### 健康成长

关注孩子的心理天空(赵德铭) 340



2013

YANGSHENGLIJI

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2013年4月1日出版

第34卷第4期(总第343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 陈水灿(兼常务副主编)

编辑出版 浙江中医杂志社

国内总发行

浙江新华书店

电话 (0571) 88849674

地址

310007 杭州市天目山路132号

网址

www.zjcam.gov.cn

电子邮箱

ysyk1980@163.com

# 目

# 次

小儿便秘 粥疗有方(韦公远) 342

## 中医知识

肺——平生肺腑

无言处(任宏丽等) 344

特禀体质 特别调护(金玉) 346

## 食养传招

报春野菜入馔来(耕耘) 348

周庄美食万山蹄(缪士毅) 350

溪口美味千层饼(组工) 352

补中益气话山药(胡才) 354

餐桌上的“抗肿瘤药”(汗思) 356

惟有葵花向日倾(胡远安) 358

## 文化乐园

闲情怡趣话说蛇(范士忠) 360

诗中赏春,春意浓浓(李盛仙) 364

杏花春雨江南(沃野) 366

## 旅游天地

水上绿叶——浮山(石柱国) 368

游访梅雨潭(赵捷) 373

## 美容金页

食物中的美容品  
——胶原蛋白(解玉明) 375

## 收藏之家

雍正龙碗 冷隽奢华(刘英杰) 376

## 心斋漫笔

静夜最是读书时(高宗达) 378

幸福是比较出来的(段扫平) 380

## 退休之后

老来和奇石交朋友(陆明华) 382

退休读书乐(王家喻) 384

## 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  
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。