

YANGSHENG YUEKAN

# 养生月刊

2013.06 HEALTH PRESERVING  
VOL.34 NO.06

第三十四卷 第六期

二零一三年 六月

农历癸巳年

# 目

# 次

## 健康体检

HLA-B27的临床意义(董飞侠)

## 养生讲席

心身交融好养生(陈鼎荣) 484

## 月令养生

豆腐得味远胜燕窝(温长路) 488

## 指点健康

足底涌泉开脑窍(长海) 491

头面按摩 安神益智(陈永灿) 492

## 中医知识

胃——莫遣姜盐资胃凉(任宏丽等) 496

浅谈中医的“气”(许力行) 498

## 食养传招

餐桌上的“清热利湿药”(温蒙中) 502

紫色蔬果吃出健康(范士忠) 504

清热解毒马兰花(胡献国) 506

八种食物助通血管(孙宁宁) 508

端午时节吃枇杷(石柱国) 510

## 养生故事

百岁夫妻长寿无“密码”(谭敦民) 513

## 专科门诊

说说“日落综合征”(曾庆鸿) 516

“糖友”注重养生安度盛夏(河阳) 518

## 保健药箱

阻击耐药细菌的七大后卫(汗思) 521

奇特名药——天麻(夏岚) 526

巧用紫苏治感冒(高宗达) 528

## 保健天地

湿热体质 清热利湿(苏秋) 530



2013

YANGSHENGYUEKAN  
health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2013年6月1日出版

第34卷第6期(总第345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

如何放松颈部肌肉(胡国宝) 532

神奇妙法护眼保健(郭振东) 534

备些成药防中暑(远安) 536

中医帮您析梦疑(白钰) 538

## 传统国术

关于太极走与跑(翁心诚) 541

青少年打太极拳益处多(张晓武) 544

## 名人养生

秦怡:好心态“青春常在”(袁士良) 548

贾兰坡的养生之道(陈建玉) 550

## 退休之后

“慢”字当头 遇事不愁(彭翔) 552

老伴爱淘书(黎洁) 554

自寻乐趣度晚年(段扫平) 556

## 养生传经

爬楼获健康(陆家仕) 559

唱歌也能治病(周荣耀) 560

## 健康成长

孩子换牙期父母多关注(沈权民) 561

夏天,让孩子出点汗(杨峰) 562

## 文化乐园

中药文化欣赏(上)(吴建军) 564

“知足”诗中学养生(张雨) 569

## 旅游天地

千年古刹白马寺(王晓华等) 571

几多巨字刻名山(李盛仙) 574

## 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  
任钰钰

## 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。