

YANGSHENG YUEKAN

养生月刊

2013 07 HEALTH PRESERVING
VOL.34 NO.07

第三十四卷 第七期

二零一三年 七月
农历癸巳年

目

次

健康体检

胱抑素 C 的临床意义(董飞侠)

养生讲席

夏令养生十一鉴(黄根柱) 580

中医知识

肠——一叫一回

肠一断(任宏丽等) 584

保健药箱

夏日祛暑良药——薄荷(胡献国) 586

“桑”家良药献九方(范士忠) 588

合理使用丹参制剂(祁增年) 591

传统国术

只有记住拳式动作

才能打好太极拳套路(张晓武) 592

精神卫生

学会比较 比出快乐(赵德铭) 596

怎样做好精神病人的

家庭护理(陈斌) 598

保健天地

当熬夜无法避免(杨丽艳) 600

食具选择与健身(赵叶) 602

莫入水果减肥的误区(胡荣兰) 604

举手之劳健身法(湖前) 606

酷暑须防低钾症,

补钾当以饮食先(王延群) 609

莫名“牙痛”别大意(信阳) 612

夏治冬病“老慢支”六法(王荣华) 614

月令养生

樗树益人名“不香”(温长路) 616

退休之后

老伴的书斋(丁盛) 619

养鱼之乐(周涛) 620



2013

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2013年7月1日出版

第34卷第7期(总第346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.zjctcm.gov.cn

电子信箱

ysyk1980@163.com

目

次

食养传招

- 夏季时蔬,据体质
择用更养人(使君子) 622
谈谈味精(黄怀庆) 626
防治中暑粥疗方(安远) 629

名人养生

- 苏局仙先生的养生之道(张素公) 630
“除了睡觉,从不让大脑休息”——
殷恭毅教授的养生经(王明洪) 632

养生传经

- 经络按摩 自疗痔疮(盛龙) 635
三战耳鸣(徐德) 638
自己的健康自己负责(朝阳) 640

养生史话

- 姜子牙的垂钓养生之道(兴隆) 642
孔子的“良药”(杨鸿译) 645

指点健康

- 健身“十八拍”(祝步文) 646
火旺耳鸣按听会(赵广兰) 651
自我按摩好处多(王凯) 652
天枢——解除便秘
第一要穴(梁兆松) 656

文化乐园

- 夏日话扇(洪庆) 658
中药文化品鉴(下)(吴建军) 662

旅游天地

- 走近黄帝陵(缪士毅) 667
异域明珠——的的喀喀湖(晓祥) 669

心斋漫笔

- 读书与读人(张远桃) 671
柔美流畅赏曲线(阿虎) 672

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
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。