

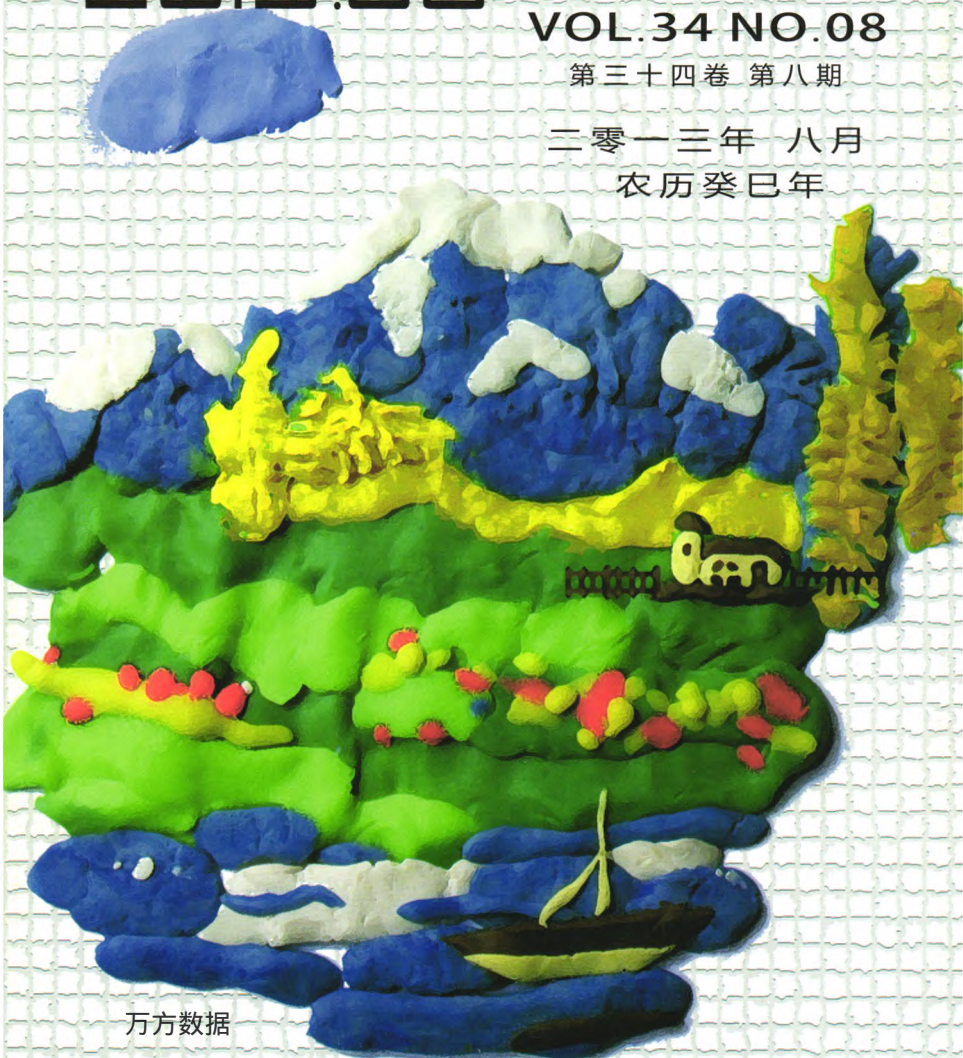
YANGSHENG YUEKAN

养生月刊

2013.08 HEALTH PRESERVING
VOL.34 NO.08

第三十四卷 第八期

二零一三年 八月
农历癸巳年





健康体检

哪些人更需要中医

体质辨识(董飞侠)

月令养生

白矾解毒有功力(温长路) 676

专科门诊

怎样防范夜间急症(倪合一) 679

老年人脑萎缩要留意(李万里) 682

怎样判断小儿先天性

心脏病(王晓华等) 686

中医养生

炎炎夏日说静心(成万田) 688

酷暑盛夏话养生(郭先智) 692

食养传招

餐桌上的“解暑药”(温蒙人) 694

康熙皇帝与豆腐的故事(刘振文) 696

蔬菜熟食七招(李育霖) 698

纠正喝牛奶、

酸奶的误区(袁秉烽) 700

抗衰老生血吃花生(胡才) 702

夏日佳饮佩兰茶(高宗达) 705

保健天地

修复整体 重在“七养”(祝步文) 706

少吃咸与多饮水(孔凡) 709

最佳健身运动

——有氧运动(沈权民) 712

手杖纵横谈(刘学明) 714

哪些人不宜喝牛奶(胡荣兰) 716

多病体弱也长寿(曾庆鸿) 718

传统国术

全身运动颈椎操(大舟) 720



2013

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2013年8月1日出版

第34卷第8期(总第347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.zjctm.gov.cn

电子信箱

ysyk1980@163.com

目

次

精神卫生

为什么在公司谈笑风生

回到家却默不作声(陈斌) 723

颜色养生的心理效应(石柱国) 726

关怀女性

中年女性莫生气(虞琳) 730

女性可练盆腔操(文君) 732

慧眼识别宫颈癌(徐敏) 734

健康成长

话说宝宝安全度夏(冯桃莉) 737

浅谈孩子自信心的培养(安民) 740

中医知识

肝——肝胆宁忘一寸丹(任宏丽) 742

中医对失眠的认识(沈肖军) 744

战胜肿瘤

蛋白质、脂肪摄入过多是致癌的

重要原因(余氏) 748

养生传经

跑步四十年

——我的养生之道(卢进) 752

闲章寄趣(文强) 754

心斋漫笔

乐活是一道风景(周德兴) 756

文化乐园

赏画——心病的“高雅

疗法”(李盛仙) 758

情趣盎然牵牛花(缪士毅) 760

漫话饮茶养生助长寿(程柱生) 762

多姿多彩的七夕习俗(赖广昌) 764

中国象棋亦养生(孙明沁) 766

老年人要广交朋友(彭翔) 768

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
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。

留住健康的岁月

养	生
月	刊

为您管理一生的财富——健康

每月4.50元 天天健康相伴

YANGSHENG YUEKAN

HEALTH PRESERVING

《养生月刊》——心系读者健康，情牵万家平安。发掘传统养生精华，普及科学养生知识，披露益寿秘方信息，交流防病健身经验。读《养生月刊》，天天健康相伴。

服务热线：**0571-88849074**

月刊，大32开本，96页

每期定价：4.50元，全年54元

邮发代号：32—12，请到各地邮政局（所）订阅

社址：浙江省杭州市天目山路132号

邮编：310007



国内统一连续出版物号：CN 33-1265/R 定价：4.50

邮发代号：32—12 广告经营许可证号：33010040000