

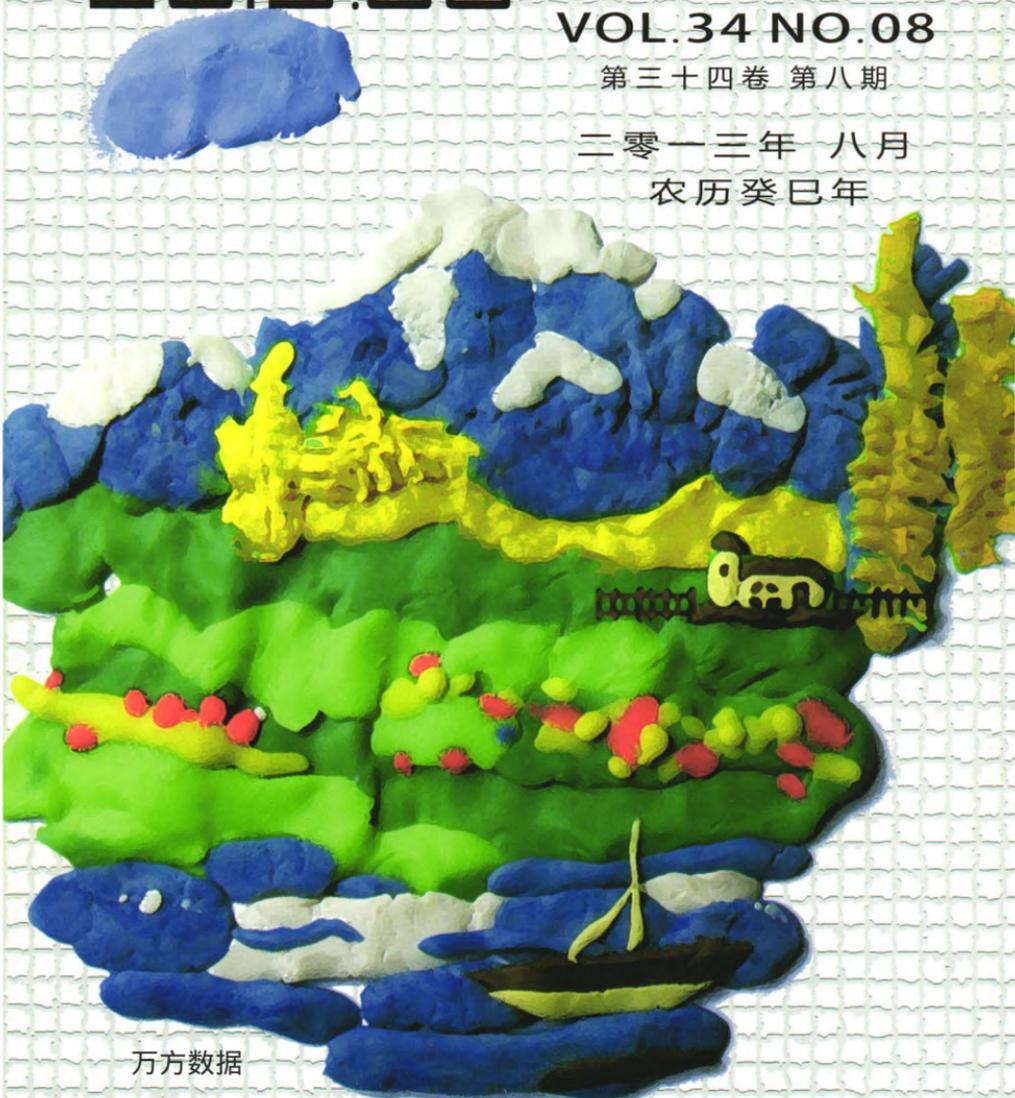
YANGSHENG YUEKAN

# 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