

ISSN 1671-1734

YANGSHENG YUEKAN

养生月刊

2013.09 HEALTH PRESERVING
VOL.34 NO.09

第三十四卷 第九期

二零一三年 九月
农历癸巳年



目

次

健康体检

糖尿病相关胰岛自身抗体的临床意义(董飞侠)

名医话养生

名老中医陆文彬的

养生保健观(钱静华) 772

月令养生

春蚕到死丝方尽(温长路) 777

养生讲席

秋季养生防“悲秋”(苏秋) 780

伤害健康的八种生活习惯(黄根柱) 784

专科门诊

冠心病的起因及其并发症的

危险信号(司长河) 787

老年人谨防“眼梗”(沈权民) 790

精神卫生

老人为何爱忆往事(陈斌) 791

幽默的心理保健作用(蒋晓梅) 794

信心疗法的奇效(赵叶) 796

中医知识

脬(任宏丽) 798

食疗传招

桑椹子食疗方集萃(胡献国) 800

面包“漫谈”(谢康优) 802

立冬小心补过火,用错药膳

害处多(蒙汉) 804

食用鸡蛋新概念(红玉) 807

补品导用

补肾滋阴良药

——女贞子(农训学) 808

保健药箱

注意药名的一字之差(王家喻) 811

指点健康

健脑腧穴按摩八法(竹溪) 814



月刊 1980年创刊 公开发行
2013年9月1日出版
第34卷第9期(总第348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

手穴治老年性便秘(陶希明)	818	莫让传统经典模糊了 儿童视线(孙祥虎)	838
养生史话		心斋漫笔	
浓茶、瘦肉和爱笑(祁增年)	819	将生活化简(曾庆鸿)	840
名人养生		选择放弃(高宗达)	842
国医大师郭子光的 “养生在德”(杨鸿泽)	820	有梦,才有明天(土家族)	844
保健天地		退休之后	
熬夜族如何注意养生保健(范士忠)	822	老年人仍需保持进取心(周涛)	846
饮食嗜好与健康(张荣泉)	825	窗台上栽出一片绿意(伟民)	848
积累健康,延年益寿(大肚)	828	文化乐园	
关怀女性		品赏桂花(楠江)	849
宫颈糜烂是怎么回事(虹梅)	830	七夕食俗品巧果(缪士毅)	852
白领女性的饮食策略(胡汉才)	834	中国的母亲花——萱草(赵德铭)	854
健康成长		名人与名亭(李盛仙)	857
怎样知道宝宝病了(冯桃莉)	836	旅游天地	
		舌尖上的西安(余小沅)	860
		品山读水(李嘉)	862

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
郑 苏

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。