

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



2013

YANGSHENGYUEKAN  
health preserving

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
<b>养生史话</b>		<b>心斋漫笔</b>	
浓茶、瘦肉和爱笑(祁增年)	819	将生活化简(曾庆鸿)	840
<b>名人养生</b>		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
<b>保健天地</b>		<b>退休之后</b>	
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	<b>文化乐园</b>	
<b>关怀女性</b>		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
<b>健康成长</b>		名人与名亭(李盛仙)	857
怎样知道宝宝病了(冯桃莉)	836	<b>旅游天地</b>	
		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。