

YANGSHENG YUEKAN

# 养生月刊

HEALTH PRESERVING

2014.01 VOL.35 NO.01

第三十五卷 第一期

二零一四年 一月

农历甲午年



# 目

# 次

## 养生民谚

地绿天蓝 益寿延年(文茗)

## 中医知识

男女有别 女七男八(汗思) 4

风——风动虫生八面来(任宏丽) 8

## 专科门诊

老人咳嗽分型食治(郭振东) 10

严冬需防“呼吸四病”(信阳) 12

高半胱氨酸血症(董飞侠) 15

防治血脂异常的

9种认识误区(王荣华) 18

## 保健天地

人体的保健“特区”(高宗达) 22

男要冷养

女要热养(李育霖) 24

慎重对待药食两用食品(谭敦氏) 27

## 人到中年

男到中年抗衰老

保肝护肝有妙招(陈晓) 30

## 传统国术

训练太极以窍行拳(翁心诚) 35

形意拳中的阴阳

平衡之理(张晓武) 38

## 中医养生

辨体食疗好养生(潘春华) 42

开源节流话养生(下)(吴建军) 46

## 保健药箱

果蔬皮的保健功能(胡才) 51

苏东坡与覆盆子(胡献国) 54

马年佳蔬马齿苋(缪士毅) 56



2014

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2014年1月1日出版

第35卷第1期(总第352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

一字之差的中成药(王家喻) 58

## 补品导用

美容保健食兔肉(楠江) 60

冬令进补海参宴(王延群) 63

## 养生传经

重力牵引治好了

我的肩周炎(卞文志) 66

我的28字养生经(胡玉芬) 68

## 生命在于

轻巧运动,改善肩颈僵硬(王森) 70

## 指点健康

风府——专治头痛的

祛风穴(梁兆松) 74

## 健康成长

“身教”很重要(梅承鼎) 76

柚皮鲢鱼盅:

小孩百日咳妙方(何小军) 77

小儿便秘的防治(沈权民) 78

## 文化乐园

百花齐放

——成语新释之一(温长路) 79

古代美食“广告”诗识趣(李盛仙) 82

何桂成破解奇方(祝步文) 85

头发趣话(赵德铭) 88

## 旅游天地

枫桥夜泊钟声响(陆家仕) 90

嘉陵江畔游古城(茅仪毅) 92

## 退休之后

退休老人还是“五服”好(龚白生) 94

## 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, 否则将视为同意。

留住健康的岁月

为您管理一生的财富——健康

养	生
月	刊

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