

ISSN 1671-1734

YANGSHENG YUEKAN

# 养生月刊

HEALTH PRESERVING

2014.02 VOL.35 NO.02

第三十五卷 第二期  
二零一四年 二月  
农历甲午年



# 目

# 次

## 养生民谚

开窗通风 百病灭踪(文茗)

## 养生讲席

健康从“四控一动”开始(徐德) 100

## 专科门诊

晚秋早春谨防

急性心肌梗死(沈叔民) 105

高血脂症和血脂(沈肖军) 106

## 中医知识

喜(任宏丽) 110

## 保健药箱

药中之极品——灵芝(农训学) 112

请福尔摩斯给你讲讲

药物不良反应(董飞侠) 115

## 养生传经

心胸开阔度期颐

——王福德和徐洪兰的

长寿经(秦文军) 120

我的乐趣养生法(丁寿藩) 122

## 食养传招

春食香椿好处多(石柱国) 123

春天品春饌(缪士毅) 126

鸡蛋养生药膳选辑(胡才) 128

## 保健天地

老年春养6个“四”(王庄林) 130

春季养生宜“春捂”(范士忠) 134

胃的自白(张毅) 136

戒烟须除侥幸心理(周涛) 138

应对雾霾话八招(孙祥虎) 140

春梳头 寿自高(黎洁) 142



2014  
YANGSHENGYUEKAN  
health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2014年2月1日出版

第35卷第2期(总第353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

老了防“腿老”(林峰) 144  
预防白内障 劝君常饮茶(程柱生) 146

## 关怀女性

女性经期饮食保健(郑心秀) 147  
老年妇女易患的  
三种病(冯桃莉) 150  
从月经看健康(祝一平) 154

## 精神卫生

长期疲劳和抑郁症(高峰) 156  
一位全职太太的烦恼(陈斌) 158  
叙谈寂寞(巢中鸽) 160  
教你如何解压力(钱平) 162

## 退休之后

做个快乐的老人(段扫平) 164  
老而好学如秉烛之明(孙明沁) 167

## 名人养生

国医大师李辅仁的

养生四法(赵德铭) 170

## 健康成长

怎样对待孩子的玩(王安民) 172

## 战胜肿瘤

反复鼻涕带血,  
警惕鼻咽癌(杜学峰) 174  
卵巢肿瘤应警惕(竹剑平) 176  
肿瘤的早期诊断  
技术选介(韩一平) 179  
肿瘤会传染吗(刘雅娟) 184

## 文化乐园

女娲补天  
——成语新释之二(温长路) 185  
书法能养生(高宗达) 188  
闲聊古今长寿歌(李盛仙) 190

## 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

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：330100400003

