



养生民谚

愁一愁 白了头(文茗)

专科门诊

糖尿病患者的

夏季养生(卢巧英) 676

便秘,高血压患者的隐患(水市) 680

远离老年性痴呆症(袁白) 682

如何应对慢性疲劳

综合征(吴沛田) 686

中医养生

夏令养生重养神(远桃) 689

安睡药粥入口来(竹溪) 692

补品导用

滋补佳品龙眼肉(胡才) 696

保健天地

夏季保健防“三冷”(张远桃) 698

夏天要保护好汗腺(高宗达) 700

保健良方“三伏贴”(韦莉莉) 702

老年人需留意生活细节(周涛) 704

夏季居室低碳

凉爽五法(阿祥) 706

关怀女性

月经不调 及时就医(严余明) 707

女性不良性心理的调适(建军) 712

养生传经

散散步 增记忆(陈永灿) 716

看大便 察健康(巢中鸽) 718

爱竹,栽竹,画竹(祝步文) 720

传统国术

打拳容易守拳难(张晓武) 722

保健药箱

老年人警惕服药误区(杨丽艳) 726



月刊 1980年创刊 公开发行

2014年8月1日出版

第35卷第8期(总第359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



轻身健体说黄精(胡献国) 730

中医知识

惊(任宏丽) 732

食养传招

玉米的传说(刘振文) 734

美食佳肴话“三参”(石柱国) 736

夏品西瓜佳处多(缪士毅) 740

养生史话

古代名人的数序养生(孙祥虎) 743

文化乐园

闲来读诗亦养生(李盛仙) 744

古代诗人的“白云”情结(曾庆鸿) 746

举案齐眉

——成语新释之八(温长路) 748

趣品吉祥文化(三)(吴建军) 751

心斋漫笔

向自己要健康(段扫平) 756

旅游天地

束河“高峰之下的村寨”(杨华等) 758

消夏避暑何处去

清凉世界任君游(李永嘉) 760

养生专题

胃,你好吗(王华) 763

胃病与精神因素(俞毅君) 764

肿瘤放疗化疗期间

如何开胃(卫法泉) 765

叶绿素治疗便秘

的妙用(唐州平) 766

“胃胃”不舒服,就用

绿威胶囊(绿庄) 767

“绿神”保肝抗突变(余施) 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
白钰

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。