

YANGSHENG YUEKAN

养生月刊

HEALTH PRESERVING

2014.09 VOL.35 NO.09

第三十五卷 第九期
二零一四年 九月
农历甲午年



目

次

养生民谚

吃饭防噎 走路防跌 (文茗)

专科门诊

凶险的胸主动脉夹层动脉瘤 (刘加) 772

中老年男性不忘做前列腺

直肠指诊 (沈叔民) 775

莫将健忘与痴呆混淆 (郭振东) 776

指点健康

动“三心” 保健康 (祝步文) 777

食养传招

蔬菜之王说牛蒡 (胡远安) 780

健身益寿鲜玉米 (高宗达) 782

花魂草精入茶来 (高贤) 784

补品导用

光绪腰痛用鳖甲 (胡平) 786

养生史话

睡眠文化撷拾 (潘春华) 788

茶道与医道 (张华) 790

中医知识

燥 (任宏丽) 792

中医养生

精气神与食药情三养 (吴沛田) 794

秋季养肺 (泽别) 795

健康成长

注意影响儿童多动症的三大

因素 (陈斌) 798

谨防幼儿秋季腹泻 (沈海) 801

名人养生

轻松自在地生活

——著名演员刘江的养生

之道 (秦文军) 802

脑子好才是长寿之本

——吴孟超的“长寿五句

诀” (王明洪) 806



2014

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2014年9月1日出版

第35卷第9期(总第360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

保健药箱

- 巧用药物效果更好(胡汉平) 810
外阴瘙痒 食疗有方(胡北) 812

保健天地

- 生命在于“脑运动”(谢康代) 814
午睡——莫让充电变触电(张远桃) 816
震颤麻痹症的调养(胡献国) 818
老年人慎用安眠药(晓祥) 821
科学刷牙保健康(卜玉霞) 822
人体内的“弹簧”慎呵护(范士忠) 824
远离怠惰方能益寿延年(周涛) 826

养生传经

- 常对花树吟 寿从诗中来(祝兴隆) 828
柳荫垂钓益身心(丁寿潘) 831

退休之后

- 退休后寻找快乐一二三(易宗焕) 832
做个健康快乐的“老顽童”(赵德铭) 835

关怀女性

- 妻子爱唠叨怎么办(容小翔) 838
子宫切除后妻子还是个
“完整”的女人吗(大肚) 840

美容金页

- 八款美味“吃掉”讨厌的皱纹(杨悠悠) 842

文化乐园

- 乐极生悲
——成语新释之九(温长路) 843
“春草”与送别(曾庆鸿) 846
一个寿字 几多轶闻(李永) 848
赏析古诗词 寻觅养生方(阿虎) 851

旅游天地

- 大自然的奇迹——温泉(农训学) 852
神奇的温汤古井(朱云满) 855
旅游胜地花为媒(李嘉) 858
“葡萄之旅”亦醉人(李盛仙) 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。

GMP

GMP认证企业生产



保健食品

卫食健字(1999)第0328号
中华人民共和国卫生部批准

细胞突变

LVSHEN CAPSULE

绿神胶囊



- 抗御突变
- 对化学性肝损伤有保护作用

红绿生源[®]

绿色自然 品质生命

本品不能代替药物

浙食健广审(文)第 2014050104 号



万方数据



国内统一连续出版物号：CN 33-1265/R 定价：4.50元

邮发代号：32—12 广告经营许可证号：3301004000038