



养生民谚

一步登不上泰山

一口吃不成胖子(文茗)

专科门诊

秋季当防“老慢支”(黄静文) 868

秋风吹来“蛇缠腰”(张玲) 871

秋季腹泻慎护理(王英) 874

为什么如今老人多“脑梗”(陈斌) 876

细说“腰间盘突出”(范忠) 878

中医知识

唾(任宏丽) 881

养生传经

每天都需仔细过

每步皆要谨慎迈(周涛) 882

老人养生重“四梢”(范士忠) 884

铁环滚出健康和快乐(周荣耀) 886

我为老公晚阅读(李美珠) 887

四季养生

中老年女性秋季防病

保健漫谈(杨益萍) 888

秋季怎样免遭虫咬(徐敏) 892

减肥最好在秋天(胡森) 894

初秋养生的三个提醒(霍雨佳) 896

秋燥季节防唇裂(叶宏) 899

精神卫生

远离强迫症(袁白) 900

美容金页

秋天脱发及时医(许晶) 904

美容美食说芦荟(石柱国) 906



月刊 1980年创刊 公开发行
2015年10月1日出版
第36卷第10期(总第373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



古籍丛刊

养生余录(徐春甫) 909

食养传招

金秋玉米入馔香(赵德贵) 917

秋季防燥话果蔬(沈肖军) 920

秋食百合益健康(胡才) 924

生津润燥食秋梨(耕耘) 926

陆川猪圆蹄(农训学) 928

诗联之中品板栗(缪毅) 930

塞上江南枸杞红(缪士毅) 932

六种必改的饮食习惯(徐美兰) 934

五色豆,健康长寿

五个“补”(范士袁) 936

指点健康

慢性腰痛的足部按摩(楼莹) 938

心斋漫笔

知足赛过长生药(滂溼) 940

读花(赵德铭) 942

旅游天地

金秋赏桂去(李盛仙) 944

秋冬观日好去处(李木子) 946

文化乐园

枣大如瓜
——成语药谈之十(温长路) 948

中秋文化品趣(沃野) 951

漫话茶具(刘思龙) 954

保健天地

食盐过多有害(谢康代) 956

过量饮酒损害健康(范小兵) 958

多用竹子好处多(晓祥) 960

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)

封面作品提供 方建国

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

方红
杨益萍

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。