

二零一五年 十二月 农历乙未年

YANGSHENG YUEKAN

养生月刊

HEALTH PRESERVING

2015.12

VOL.36 NO.12

第三十六卷 第十二期



目

次

养生民谚

冬天瘙痒多 慎用“老头乐”(文荃)

四季养生

冬令时节话膏方(竹剑平) 1060

服用膏方为何多在冬季(诸可) 1062

膏方制作有规范(沈肖军) 1063

膏方功效浅聊(庄爱文) 1064

选服膏方常识知多少(宁可珍) 1065

你适合服用膏方吗(胡森) 1066

服用膏方

注意事项一二三(万山全) 1068

“美丽冻人”要不得(杨益萍) 1070

生命在于

简易的健身运动——

竞走(胡荣兰) 1073

“冬练三九”有学问(余成) 1074

养生传经

泡脚按摩冷水洗脸

三结合健身法(章思回) 1076

勤练“一二三”法

快乐颐养天年(祝步文) 1078

中医知识

痰(任宏丽) 1080

专科门诊

慢性心功能不全的

家庭保健(胡献国) 1082

长期伏案的中青年人也要

警惕腰椎间盘突出(胡海) 1084

消化不良别随意自己

当“大夫”(黎洁) 1086

精神卫生

一个与众不同的小偷(陈斌) 1089

食养传招

有益糖尿病人的蔬菜(吴圣利) 1092

地下“雪梨”话荸荠(缪士毅) 1094



2015

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2015年12月1日出版

第36卷第12期(总第375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

果中珍品——沙田柚(农训学) 1096

长寿保健饮料

——酸牛奶(范士忠) 1098

不该丢弃的几种菜(徐美兰) 1100

古籍丛刊

养生余录(徐春甫) 1101

保健天地

坚持“八暖”抗寒冻(何兆奇) 1109

天冷须防肩周炎(范忠) 1112

寒从脚下起

预防有办法(大舟) 1115

延衰防老须从中年始(张远桃) 1118

保健药箱

百花之王说牡丹(胡远安) 1120

胰岛素的不良反应及防治(沈权民) 1122

养生史话

泰戈尔怎样养生(曾庆鸿) 1123

乾隆帝的长寿秘诀(谢钟琪) 1124

文化乐园

三年之艾

——成语药谈之十二(温长路) 1126

寄情山水

心乐意美(下)(吴建军等) 1130

退休之后

做个受尊爱的老年人(段扫平) 1133

心斋漫笔

宽容一生自在行(马凤岐) 1136

遥知不是雪

为有暗香来(赵德铭) 1138

收藏之家

旅游中的玩石收藏(龚白生) 1140

旅游天地

大江南北赏雪景(李盛仙) 1142

总目录

《养生月刊》2015年第36卷

总目录 1145

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
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。

留住健康的岁月

养 生
月 刊

为您管理一生的财富——健康

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元

邮发代号：32—12 广告经营许可证号：330100400003



万方数据



12