

ISSN 1671-1734

二零一五年 二月 农历乙未年

YANGSHENG YUEKAN

养生月刊


HEALTH PRESERVING

2015.02

VOL.36 NO.02

第三十六卷 第二期

万方数据

The cover features two circular red paper-cut designs on a yellow background. The larger circle in the lower right shows a deer and a peacock standing in a garden with flowers. The smaller circle in the upper left shows a peacock and a deer. The paper-cut style is intricate and traditional Chinese.

目

次

养生民谚

头梳千遍 病少一半(文茗)

养生讲席

养生需要健康管理(周洪生) 100

精神卫生

学会心理调节

乐享健康长寿(赵德铭) 104

从《钗头凤》谈“健心”(潘世雄) 109

焦虑情绪别拖过3个月(祁增年) 112

心理保健话“十不”(刘振文) 113

老人五种心态需要调整(孙豪甫) 114

天天有个好心情(梁占生) 116

中医养生

沫(任宏丽) 118

养生“五难”与“六害”(王家喻) 120

退休之后

老来贵在适度忙(祥虎) 121

老年人要广交朋友(彭翔) 122

养生传经

学点医学知识

有益身体健康(段扫平) 124

养生三心得(丁寿藩) 127

步行者长寿(夏岚) 129

关怀女性

姑娘,经期不宜多OK(沈叔民) 131

食养传招

日食三颗枣 百岁不显老(赵德贵) 132

春季养肝 鸭血鸡肝(张荣泉) 135

春令莴苣似黄金(胡献国) 136

防治动脉硬化话食疗(胡才) 138



月刊 1980年创刊 公开发行
2015年2月1日出版
第36卷第2期(总第365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

古籍丛刊

老老余编(徐春甫) 141

美容金页

关于玫瑰露(王吴军) 149

保健药箱

天麻(胡献) 152

保健天地

世上何物最长寿(许力行) 154

缺铬与补铬(孙健慧) 157

谈中老年人游泳健身

注意事项(诸葛慧贞) 161

吃牛鞭岂能“壮阳”(袁秉烽) 164

脾气不好时吃点啥(胡荣兰) 166

专科门诊

“制伏”鼻塞有妙招(曾国良) 168

痛风病释疑(如海) 170

传统国术

拳式放松 内劲才生(张晓武) 171

名人养生

像杨绛先生那样

每天都要有进步(周涛) 176

百岁寿星侯仁之(袁士良) 179

文化乐园

知母贝母

——成语药谈之二(温长路) 181

羊·祥·阳(王恒苍) 185

劲竹诗篇古今吟(李盛仙) 186

羊年说羊(嘉喻) 188

旅游天地

羊年何处赏羊景(缪士毅) 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)

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

王恒苍
陈永灿

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：33010040000

