



养生民谚

一天一口酒 能活九十九(文茗)

专科门诊

颈椎病有哪些特殊表现(胡荣兰) 292

简法防治老化眼(竹剑平) 294

走出补钙误区(陈文贵) 296

骨性关节炎是咋回事(严余明) 298

传统国术

如何练好太极拳(张晓武) 301

食养传招

尝鲜无不道春笋(石柱国) 306

蕴藏在食物中

的降脂“良药”(胡兰) 311

名贵干果话榛子(哈尔) 313

女子佳肴萱草花(胡献国) 316

席上春风品火锅(组工) 318

藕入菜肴味鲜美(谢康代) 321

关怀女性

如何做好孕期的自我监护(冯桃莉) 323

孕期乳腺肿块切莫大意(沈叔民) 326

指点健康

足部按摩疗更年期综合征(楼营) 328

生命在于

步行是最好的补品(张句容) 330

撞墙健身(谢钟琪) 332

古籍丛刊

老老余编(徐春甫) 333

精神卫生

远离抑郁症(袁白) 341



月刊 1980年创刊 公开发行
2015年4月1日出版
第36卷第4期(总第367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

生活中谁最快乐(张远桃)	344	正是赏梅好时光(李盛仙)	367
幽默者多健康(谢洪玉)	346	春天赏花胜服药(李永嘉)	370
让心灵充满阳光(张荣泉)	348	吟咏梅花诗话(沃野)	372
小辈怎样满足老人 的心理需要(陈斌)	349	收藏之家	
贪玩并快乐着(方桂文)	352	羊脂白玉释疑(宋波)	375
保健药箱		保健天地	
宁心安神话成药(竹溪)	354	沙尘天气话保健(范士忠)	376
中医知识		中年人保健须八戒(余塔山)	379
汤(任宏丽)	358	名人养生	
文化乐园		“我还要跑下去” ——百岁长跑老将王家康 的长寿经(秦文军)	380
如法炮制 ——成语药谈之四(温长路)	360	退休之后	
新春喜庆中国红(缪士毅)	364	“不老院”里春意浓(祝步文)	383

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

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。