



### 养生民谚

笑一笑 少一少(文茗)

### 养生讲席

试论健康的三个层次(李家志) 388

### 专科门诊

怎样预防婴幼儿眼病(容小翔) 391

“慢肝”尤须阻进程(王岱岱) 392

糖尿病人复诊

的5项特殊检查(严余明) 394

中医巧治变应性鼻炎(黄静文) 396

高尿酸血症不容忽视(范士忠) 398

### 传统国术

武术基本功

的医疗保健作用(张晓武) 400

### 精神卫生

不可忽视大中学生

的心理健康(陈斌) 404

老人养神治身五则(吴沛田) 408

心理衰老更易老(余敏) 410

老年养生忌伤感(竹剑平) 412

### 美容金页

夏日如何美容养肤(舒点优) 414

中医如何来减肥(丁洁) 416

### 名人养生

启功老人的养身之道(王家喻) 418

### 关怀女性

易与子宫肌瘤混淆的疾病(福如海) 420

鱼膳美容颜 防治妇科病(郑心秀) 422

经期健身小常识(许晶) 425

### 中医知识

针(任宏丽) 426

舌是辨识人体疾病的窗口(谢钟琪) 428

### 古籍丛刊

老老余编(徐春甫) 429



月刊 1980年创刊 公开发行

2015年5月1日出版

第36卷第5期(总第368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

## 养生传经

“一拍三揉”养生法(许力行) 437

要安睡 多做操(陈典典) 438

卧床健身法(袁先军) 442

## 食养传招

我国居民的膳食宝塔(玉横) 444

应时择食

遍尝“酸甜苦辣”(徐美云) 446

## 保健天地

影响寿命因素多(叶青) 448

长寿养生四榜样(卓然) 450

容易疲劳 老之将至(大肚) 451

人体健康重在“清毒”(徐美兰) 452

良好生活习惯

就是长寿秘诀(船舷) 454

夏天比冬天更需要营养(张荣泉) 455

注意养生周期

老者一定顺行(祝步文) 456

老年人喝茶的讲究(张涛) 459

春气宜人 为何多病(谢洪玉) 462

健康清歌(彭乡荣) 397

老人少去街市“凑热闹”(叶宏) 424

## 文化乐园

阳春三月柳意浓(上)(吴建军) 464

惹苡明珠  
——成语药谈之五(温长路) 468

同名茶与酒 趣闻经常有(程柱生) 471

平常心是书作气韵  
的源头活水(杜华) 474

## 旅游天地

中国著名的观鱼胜景(李木子) 476

龙门石窟与奉先寺(安民) 478

## 心斋漫笔

眠读普洱(孙祥虎) 480

## 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  
王忆黎

## 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。