

二零一五年 六月 农历乙未年

YANGSHENG YUEKAN

# 养生月刊

HEALTH PRESERVING

2015.06

VOL.36 NO.06

第三十六卷 第六期



# 目

# 次

## 养生民谚

麦收罢 染指甲(文茗)

## 养生讲席

漫谈老年人的

衣食住行(上)(李家志) 484

## 养生传经

晨练一小时 腰腿痛消失(梁占生) 489

心静身动 养生之本(周涛) 490

退休读书乐(王家喻) 492

岳母长寿的“搓身操”(胡玉芬) 494

## 食养传招

江南枇杷黄似桔(缪士毅) 496

五月杨梅已满林(范士忠) 499

满身是宝的莲藕(章思回) 502

## 生命在于

适当运动可助睡(李灵) 504

## 保健药箱

端午话艾(范中) 508

夏日良药说紫苏(胡献国) 512

择用丁香治病痛(胡才) 514

舌下含药,勿踏三误区(祁增年) 515

大蒜——地里长出  
的“青霉素”(叔民) 516

## 专科门诊

甲状腺结节未必是癌肿(国良) 517

当心掏耳掏出病来(船舷) 520

勿强忍大小便(许力行) 522

## 指点健康

脚底按摩养全身(祥虎) 524

## 古籍丛刊

老老余编(徐春甫) 525



2015  
YANGSHENGYUEKAN  
health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行  
2015年6月1日出版  
第36卷第6期(总第369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  
sysk1980@163.com

# 目

# 次

## 保健天地

- 立夏季节话午睡(石柱国) 533  
如何保护嗓音(南方) 538  
注意调节室内温湿度(沈权民) 539  
注意家庭卫生死角(胡荣兰) 540

## 美容金页

- 漂亮眼睛的八大“敌人”(徐美兰) 542

## 精神卫生

- 养生需要好心情(张雨) 544  
安度晚年离不开心理健康(孙豪甫) 546  
快乐养生 益寿延年(段扫平) 548  
如何防治老年抑郁状态(曾国良) 549

## 中医养生

- 龚居中养生金言:  
宜舒忌忧郁(黄根柱) 552  
灸(任宏丽) 554

## 名人养生

- 名人粥趣(李盛仙) 556

## 战胜肿瘤

- 对癌症患者“隐瞒真相”  
是下策(袁秉烽) 558  
防乳腺癌于未然(曾格亮) 560

## 文化乐园

- 萍水相逢  
——成语药谈之六(温长路) 563  
《红楼梦》中的茶礼俗(张远桃) 566  
阳春三月柳意浓(下)(吴建军) 568

## 旅游天地

- 避暑胜地青海湖(缪永嘉) 572

## 养生史话

- 敬读东坡手书《养生论》(贺守邦) 574

## 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  
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

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

