



### 养生民谚

唾沫一口 价值千斗(文茗)

### 养生讲席

顺其自然 颐养天年(吴建军) 580

漫谈老年人的

衣食住行(下)(李家志) 584

### 专科门诊

妊娠糖尿病是怎么回事(冯桃莉) 589

中医治高血压病特色(郭振东) 592

慢性结肠炎的饮食疗法(徐美兰) 594

生长痛需要治疗吗(容小翔) 596

### 养生史话

李渔“行走坐卧”养生法(柳哲) 597

### 中医知识

砭(任宏丽) 600

何时服中药有讲究(一春) 602

### 食养传招

小暑大暑 莫忘膳补(范士忠) 604

祛暑清心话丝瓜(沈权民) 607

葡萄与葡萄制品(胡才) 608

保健药膳助你平安度夏(严君) 610

### 保健天地

运动防“痔” 简单有效(晓祥) 613

老年人交友的合理选择(周涛) 614

指甲“月牙”反映健康

不科学(学府) 616

老人健康的八个标志(泉水) 617

### 养生传经

年老体弱难出门

小劳之术亦健身(周涛文) 618

我的养生“八字经”(李玉芬) 620

### 古籍丛刊

老老余编(徐春甫) 621



月刊 1980年创刊 公开发行

2015年7月1日出版

第36卷第7期(总第370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



### 指点健康

止咳可按特效穴

——少商(梁兆松) 629

抓住九要穴 徒手调气血(王荣华) 630

按摩头皮有益健康(高宗达) 632

腰肌劳损的家庭按摩疗法(王琰) 634

“四冲穴”里找清凉(王延群) 636

### 保健药箱

夏日良药马齿苋(胡献国) 638

“药中张飞”话大黄(刘绍义) 640

李渤与芥子(胡远安) 642

### 养生故事

风雨同舟五十年(方桂文) 644

抗癌英雄  
——书法家金玉琪先生(惜文) 646

### 名人养生

“画中寻梦总无边”

——国学大师饶宗颐

的长寿之道(王明洪) 648

### 文化乐园

炎夏静读纳凉诗(王家喻) 651

金蝉脱壳

——成语药谈之七(温长路) 652

东南西北走茶馆(谢洪玉) 656

文人与粥(张远桃) 660

养生“良药”悟格言(李盛仙) 663

### 旅游天地

天长宋城  
——半世落寂存古韵(逐影) 664

雪映庐山分外美(桂孝树) 668

### 心斋漫笔

常晒“微幸福”(孙祥虎) 670

老要惜老(段扫平) 671

人生如花(孙志昌) 672

### 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  
傅 睿

### 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。