

二零一五年 八月 农历乙未年

YANGSHENG YUEKAN

养生月刊

HEALTH PRESERVING

2015.08

VOL.36 NO.08

第三十六卷 第八期



目

次

养生民谚

人可三日无餐

不可一日无水(文荅)

中医养生

清代名医程钟龄的

“保生四要”(王家喻) 676

按(任宏丽) 678

养生史话

范成大晚年养生诗话(黄根柱) 680

四季养生

夏季养生保健的理与法(沈肖军) 682

夏夜避风如避箭(王荣华) 687

天热更要控制好血压(竹剑平) 688

糖尿病人怎样安度夏天(王忆黎) 690

夏季防斑正当时(庄爱文) 692

夏天来了减肥忙(胡森) 694

夏季养生宜养脾(致正) 696

炎夏山中凉似秋(缪士毅) 698

保健药箱

夏日消暑荐藿香(范士忠) 701

槐花(胡献国) 704

如盘碧玉芙蓉叶

沁人心脾好药食(王恒苍) 706

专科门诊

幼儿哮喘的家庭护理(沈权民) 709

细谈咳嗽的治疗(袁秉烽) 710

治疗肘关节病的“助理师”

——少海(梁兆松) 712

与肾病患者谈婚育(冯桃莉) 713

腰椎间盘突出能根治吗(容小翔) 716

古籍丛刊

养生余录(徐春甫) 717



月刊 1980年创刊 公开发行
2015年8月1日出版
第36卷第8期(总第371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

保健天地

- 大道至简的助眠“操手”(许力行) 725
能治病的奇特怪石(李育霖) 726
病从发入,你知多少(曾国良) 728
洗脸的学问(谢伯康) 705

食养传招

- 美哉菜肴(石头) 730
茉莉名佳花亦佳(范范) 734
苏东坡与黄鱼(刘振文) 736
西瓜足解渴
 割裂青瑶肤(赵德铭) 738
枸杞子传奇(徐美云) 740
哪些营养物质
 在无意间丢失(陈云珍) 742
食粥有道——健脾养胃(王延群) 744
保健降压话玉米(胡才) 746

精神卫生

- 子女大了为啥不愿同父母
 讲心里话(陈斌) 749

文化乐园

- 芝麻绿豆
 ——成语药谈之八(温长路) 752
药名入联 妙趣横生(石柱国) 755
古琴中的阴阳平衡(子青) 759
茶具上的题文(李盛仙) 760

退休之后

- 老年人要学会欣赏(段扫平) 762
快乐老人的益寿谣(李美珠) 764
八十老翁学垂钓(新栋梁) 765
老人生活若能自理
 不必事事使唤儿女(周涛) 766
山村菜园养天年(贵河) 767

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

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元

邮发代号：32—12 广告经营许可证号：330100400003



万方数据



08