

ISSN 1671-1734

二零一五年 九月 农历乙未年

YANGSHENG YUEKAN

# 养生月刊

HEALTH PRESERVING

2015.09

VOL.36 NO.09

第三十六卷 第九期



万方数据

# 目

# 次

## 养生民谚

日有所思 夜有所梦(文茗)

## 养生讲席

“多事之秋”的衣食住行(石柱国) 772

## 养生传经

菊香枕头(李美珠) 777

“举杯齐眉”老夫妻

趣味生活美滋滋(周涛) 778

我的养身之道(王超) 780

## 专科门诊

我们为什么过敏(卓然) 782

延缓阿尔茨海默病

要健脑(李育霖) 786

宫颈糜烂是怎么回事(冯桃莉) 789

## 指点健康

降糖可以揉然谷(许力行) 794

## 保健天地

“盐生活”走近都市人(徐美兰) 796

保护好身体九个

“三角区”(范士忠) 798

蟾蜍,吃不得(袁秉烽) 801

运动助眠三法(竹溪) 804

正确应对便秘(李家志) 807

## 中医养生

刮(任宏丽) 810

## 古籍丛刊

养生余录(徐春甫) 813

## 食养传招

用食疗养好眼睛(胡才) 821



2015  
YANGSHENGYUEKAN  
health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行  
2015年9月1日出版  
第36卷第9期(总第372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.zjtem.gov.cn  
电子信箱  
ysyk1980@163.com

# 目

# 次

美白护肤食物种种(王荣华)	824	凉血止血白茅根(新竹)	842
味美效佳话月柿(农训学)	828	慢性前列腺炎	
<b>养生史话</b>		中药食疗选介(赵叶)	844
水去则营竭,谷去则卫亡		<b>旅游天地</b>	
——李时珍的饮食养生		楠溪江畔麦饼香(缪士毅)	846
之道(祝步文)	830	金秋品橘游(李盛仙)	848
<b>精神卫生</b>		秋赏桂花佳处多(组工)	851
音乐——心理健康		<b>心斋漫笔</b>	
的乐园(刘振文)	833	缩小不幸与痛苦(段扫平)	854
为什么有些人常		<b>文化乐园</b>	
焦虑不安(陈斌)	836	以毒攻毒	
<b>保健药箱</b>		——成语药谈之九(温长路)	856
配偶服药时,老伴		妙对结良缘(刘思龙)	859
多操心(容小翔)	838	名人与书画扇(李永嘉)	862
张籍与款冬花(胡献国)	840		

## 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  
白钰

## 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