

ISSN 1671-1734

2016.05 VOL.37 NO.05

Health Preserving 二零一六年五月 农历丙申年

养生月刊

yang sheng yue kan 第三十七卷 第五期



万方数据



目

诗中养生

长江绕郭知鱼美(文茗)

养生讲席

388 人与自然话养生(李家志)

专科门诊

- 393 高血脂与糖尿病(玉横)
396 怎样预防高血压脑病(许晶)
398 什么是增生性关节炎病(竹剑平)
400 脂肪肝病人的认识误区(谢康代)

精神卫生

- 402 我们是否有心理疾病(袁睿)
404 青少年出现的一些异常心理
值得关注(王晓婷)

传统国术

406 拳式匀速 养生有道(张晓武)

次

关怀女性

- 410 “坐月子”是否一定要吃
红糖(袁凌)
412 痛经非小事 切莫当
“忍者”(杨益萍)
415 头胎剖宫产 二胎需注意(沈权民)

保健药箱

- 416 中成药外用治疗病(胡献国)
418 能引起男性性功能障碍的
常用药(欧春)
419 创可帖使用小帖士(阿虎)

美容金页

- 420 桃花开话桃花癣(叶宏)
421 枸杞子美容趣闻(刘振文)
422 美容食品细盘点(虞琳)

战胜肿瘤

- 424 人可以得多次癌症(袁秉焱)
426 宫颈癌诊治浅识(严余明)

养生
月刊

2016

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

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

社址
310007 杭州市天目山路132号

电话
(0571) 88849074

网址
www.zjtcn.gov.cn

电子信箱
ysyk1980@163.com

月刊 1980年创刊 公开发行

2016年5月1日出版

第37卷第5期(总第380期)

中国标准连续出版物号

ISSN 1671-1734

CN 33-1265/R

目

次

古籍丛刊

- 429 千金养性(孙思邈)

保健天地

- 437 老年养生须防痴(黄国焯)
442 有关长寿研究的新发现(卓然)
445 老年人如何远离瘙痒(陶绍教)
446 善“顺”益寿(段扫平)
448 性功能也会用进废退(胡玉芬)

养生传经

- 450 春季养生重“三养”(肖芸)
453 我的“养心大法”
——阅读(丁寿藩)
454 调息的方法(奔明)

食养传招

- 456 野菜名吃香天下(缪士毅)
458 醋(任宏丽)

- 460 大螺小螺入盘来(高宗达)
462 春食韭菜香(泉铭)
463 老年人夏季饮食保健
三字经(王延群)
465 蔬菜里的降糖佳品(李美珠)

文化乐园

- 466 画饼充饥
——成语里的养生话题
之五(温长路)
469 橘井泉香与橘叶(胡北)
470 《庄子》养生智慧拾零(马凤岐)

旅游南北

- 472 炎夏深山午时凉(沃野)
474 旅游胜地花为媒(李盛仙)

心斋漫笔

- 477 换个角度看人生(梁炳常)
478 关于养生科普作品创新的
思考(徐洪)

国内总发行

浙江省报刊发行局

订阅处

全国各地邮政局(所)

邮发代号

国内 32-12

印刷

杭州长命印刷有限公司
(311115 杭州市
余杭区瓶窑镇)

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。

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

邮发代号：32—12 广告经营许可证号：33010040000