

ISSN 1671-1734

2016.08 VOL.37 NO.08

Health Preserving 二零一六年八月 农历丙申年

养生月刊

yang sheng yue kan 第三十七卷 第八期



万方数据

目

诗中养生

柑香能筑几层楼(文茗)

中医养生

- 676 中医养生重睡眠(陈姝娴)
680 中医养生的三大支柱(王家喻)

专科门诊

- 682 冠心病的“充电”与护心(吴沛田)
684 关于青光眼的子丑寅卯(忠士)
687 眼睛也会被“晒伤”(皖寿)
688 乳腺癌的早期表现(沈权民)
689 夏天经常大汗淋漓莫轻视(王荣华)
690 老人补钙应慎重(邵传贤)
741 高血压十忌歌(彭翔)

保健药箱

- 691 驰名药坛的金银花(农训学)
694 瓜(任宏丽等)

次

食养传招

- 696 养生佳品数香蕉(胡才)
698 寒热体质不同 挑选食物各异(陈思)
700 五色水果养五脏(杨汐茵)
703 荷花入饌饌亦美(嘉叶)
705 长寿求鱼(何兆奇)
706 科学合理的进餐顺序(谢康代)

名人养生

- 707 最大的快乐莫过于事业有成
——吴咸中院士的养生经(王明洪)

关怀女性

- 710 二胎孕期需谨慎(冯桃莉)
713 女性盲目减肥危害多(杨益萍)

退休之后

- 715 心无忧虑寿自长(段扫平)

养生
月刊

2016

YANGSHENG YUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行
2016年8月1日出版
第37卷第8期(总第383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)
协办
浙江圣氏生物科技有限公司

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.zjctm.gov.cn
电子信箱
ysyk1980@163.com



古籍丛刊

717 千金养性(孙思逸)

保健天地

- 725 居室环境与健康(李家志)
 729 小腿抽筋要当心(范士忠)
 731 老人出门 脚下留神(郭振东)
 733 嘴巴上的五种养生功能(祝步文)
 735 善奕者长寿(石头)
 738 雨与健康话利弊(李育霖)
 740 人到四十养中年(胡玉芬)
 742 八种身体信号应当心(卓然)
 743 不老经(张洪国)
 744 人与动脉同寿(徐德)
 745 养生做到五个“放”(丁寿藩)
 746 盲目解酒危害大(韦公远)
 748 五招治“将军肚”(陈文贵)

养生史话

749 曾国藩的“长寿金丹”(杨鸿泽)



生命在于

- 750 抓住一个“动”字
——伏案工作者的保健(赵叶)
 751 晨起八拍 保健延年(阿祥)

心斋漫笔

- 752 有容乃大(周涛)
 704 笑对生活(刘振文)

文化乐园

- 754 竹之格(王恒苍)
 756 咏竹诗话(石柱国)
 759 夸父逐日——成语里的养生
话题之八(温长路)
 762 茶名品趣(李盛仙)
 764 瀑布诗中消烦暑(缪士毅)
 753 益寿联赏析(孙祥虎)
 681 养生漫画(赵国明)

美容金页

- 766 皮肤保养与日常饮食(谢康优)
 768 怎样对待老年斑(竹剑平)

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。

浙江圣氏生物科技有限公司



浙江圣氏生物科技有限公司创建于1998年4月，位于中国十大竹乡之首——浙江安吉。公司占地80亩，建筑面积5万余平米，注册资本3000万元，建设有省级“高新技术企业研究开发中心”，是国家重点扶持的高新技术企业。

公司主要利用安吉当地得天独厚的竹叶资源为原料通过自主研发的专利技术提取竹叶黄酮，为健康食品、保健品、化妆品及食品添加剂生产厂商提供天然绿色的植物提取原料；同时以竹叶黄酮为原料自主研发、生产和销售健康食品、植物饮料、保健食品及天然食品添加剂系列产品，致力于人类的健康事业。

竹叶中含大量的黄酮、酚酸、多糖、香豆素类内酯、特种氨基酸等有效成分，其中黄酮是主要的生理活性成分。圣氏生物研发生产的竹叶黄酮经专家认定属国内外首创产品，技术水平处国际领先（浙经贸技鉴字[2004]555）。2014年12月被国家卫计委列入新食品原料。

公司以浙江大学、浙江省中医药研究院、浙江工商大学、浙江科技学院、浙江农林大学、美国南加州大学等科研院所为技术依托，并组建了省级高新技术研究开发中心，分析测试手段完善，小试及中试设备齐全，研究开发能力不断提高。

公司已通过ISO14001、ISO22000管理体系认证和竹叶有机产品认证，拥有保健食品GMP、食品添加剂QS、饮料QS、压片糖果QS证书。对产品生产全过程进行质量控制，建立了一整套规范化、标准化的质量管理体系。

圣氏生物励志耕耘18年，始终坚持安全健康的理念，以过硬的技术和优质的质量赢得了良好的口碑。作为全球功能性食品、保健食品、医药原料、食品添加剂、化妆品原料的主流供应商之一，已与国内外一些知名企业集团建立了长期稳定的合作关系。

公司弘扬实干创未来的企业精神，秉承科技、创享、价值的企业理念，将不断进行技术升级，以实现天然植物的高效利用和深度转化，服务于人类健康的伟大事业。



参观透明工厂



养生餐厅一角



参观植物园



万方数据



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