

ISSN 1671-1734

# 养生月刊

Health Preserving  
**yang sheng yue kan**

二零一七年一月 农历丙申年

第三十八卷 第一期

VOL.38 NO.01

## 2017.01



万方数据



## 诗中养生

随富随贫且欢乐(文茗)

## 中医养生

4 过敏体质的中医认识及养生方法(王恒苍)

## 补品导用

8 进补说鹿茸(胡玉芬)

## 名人养生

12 “我喜欢追求新鲜事物”——电影表演艺术家林默予的养生经(王明洪)

## 指点健康

16 花甲之年也可无老态(赵广兰)  
18 按摩经(那秋生)  
19 怎样快速缓解疲劳(安汾)  
20 美女养颜关键穴(丁颖等)



## 中医知识

23 名医别称一瞥(王家喻)  
24 桑(任宏丽等)

## 养生史话

26 嵇康《养生论》除“五难”养生(赵德贵)  
29 水月禅心 笔墨佛事——苏东坡的养生之道(吴建军)

## 关怀女性

32 白领女性:别让自己老得太快(谢康代)  
34 肥胖与乳腺癌间的爱恨情仇(吴晶晶)  
36 乳腺增生不必惊慌(沈叔民)

## 传统国术

38 古代另类保健法——砭术(欧阳军)  
42 五指养生(许力行)  
44 强身健体的三个小动作(李美珠)



2017

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行  
2017年1月1日出版  
第38卷第1期(总第388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

sysk1980@163.com



## 古籍丛刊

- 45 太平御览养生(李昉等)

## 食养传招

- 53 “紫衣大夫”——茄子(刘振文)  
54 降血脂食疗粥(胡才)  
56 九州之名果——石榴(农训学)  
59 过年话年糕(石柱国)

## 养生传经

- 62 健身功帮我摘掉老花镜(范良善)  
89 我学会了艾灸(鄂安)

## 百岁老人

- 64 平凡乃伟大，自然有天理——文成县百岁老人寻访札记(一)(浙中会)

## 保健天地

- 68 留意清晨发出的“健康警报”(范士忠)  
70 小腿抽筋怎么办(李家志)  
72 晒太阳也有大学问(南岗)



- 81 屋顶栽培花卉六注意(孙祥虎)

## 退休之后

- 75 “一防一练”远离老年痴呆(李育霖)  
78 老人适当独居 有益身心健康(周涛)  
80 老来善比方知福(段扫平)

## 文化乐园

- 82 茶与生活的不解之缘——休闲文化与健康养生之一(温长路)  
86 鸡年趣赏鸡联(缪士毅)  
88 冬天,在唐诗里赏雪(高宗达)

## 旅游南北

- 90 西湖龙井问茶记(李盛仙)

## 保健药箱

- 92 补清气防外邪的千古名方——玉屏风散(梁兆松)  
94 宜赏宜药鸡冠花(胡献国)  
96 让牙齿不再有“炎色”——竹叶黄酮牙膏(丁愉霞)

### 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 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。