

ISSN 1671-1734

养生月刊

Health Preserving

yang sheng yue kan

二零一七年三月 农历丁酉年

第三十八卷 第三期

VOL.38 NO.03



QK1715215

2017.03



万方数据



诗中养生

春眠不觉晓(文茗)

养生讲席

196 预防中风的六大环节(黄国焕)

专科门诊

201 腰椎间盘突出症的成因与
康复(沈肖军)

204 正确认识耳鸣(范士忠)

中医养生

206 七弦五音悦心身(王恒苍)

210 控制糖尿病 中医来助力(石柱国)

保健天地

214 小动作 护颈椎(王荣华)

216 讲究健康别过头 顺其自然
就正好(胡玉芬)

218 热水泡脚有讲究(谭丽)

221 因何老人易感冒(郭振东)

233 意外烫伤急救五招(李美珠)

百岁老人

222 平凡乃伟大 自然有天理
——文成县百岁老人寻访
札记(三)(浙中会)

关怀女性

228 跟冬末春初的“脸红发热”说
“拜拜”(丁愉霞)

230 剖腹产后调护有方(胡缺国)

232 女性要健美 多练盆控操(华荣)

心斋漫笔

234 不要让心灵感到沉重(吴建军)

236 人生“七拥”美而康(孙祥虎)



2017

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)

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.zjtcn.gov.cn

电子信箱

ysyk1980@163.com

月刊 1980 年创刊 公开发行

2017 年 3 月 1 日出版

第 38 卷第 3 期(总第 390 期)

中国标准连续出版物号

ISSN 1671-1734

CN 33-1265/R

目

古籍丛刊

- 237 太平御览养生(李昉等)
238 医部全录·颐养补益
门(陈梦雷等)

传统国术

- 245 防病保健咏春拳(吴培)
248 习武的黄金时间(张晓武)

食养传招

- 252 春季养肝“粥”当先(孟昭群)
254 春日野蔬入饕来(赵德贵)
258 食药兼优说豆豉(范忠)
260 薯蕷补虚药膳五款(农训学)
263 保健首谷——小米(胡才)

中医知识

- 266 火(任宏丽)

次

指点健康

- 268 从上到下自我按摩(李家志)
288 明目亮眼操三式(李泰荣)

旅游南北

- 272 水上村庄桑塔纳(刘凯)
274 漫步甲勿池(刘茂英)

文化乐园

- 276 春雨入诗妙趣生(李盛仙)
278 咖啡喝出好心情——休闲文化
与健康养生之三(温长路)
281 春赏桃花正当时(缪士毅)

退休之后

- 284 老有所为是一种长寿
之道(段扫平)
286 聚友聊天也有宜忌(周涛)

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)

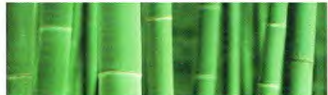
代号 M491

责任编辑 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。

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。



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