

ISSN 1671-1734

# 养生月刊

Health Preserving

**yang sheng yue kan**

二零一七年五月 农历丁酉年

第三十八卷 第五期

VOL.38 NO.05



QK1703741

## 2017.05



万方数据

# 目

## 诗中养生

梅子留酸软齿牙(文荅)

## 养生讲席

388 万全《养生四要》养生观(马凤岐)

392 立夏养生先养心(王恒苍)

## 专科门诊

396 糖尿病患者如何适应旅行生活(玉横)

398 血压难下降 帮你找原因(王庭巧)

400 谨防小儿呼吸暂停症(沈叔民)

401 预防骨质疏松症 男性别不当回事(彭永强)

402 腰椎间盘突出症三分治七分养(朱立文)

## 补品导用

404 国药瑰宝——阿胶(农训学)

403 食用枸杞 注意三“有”(季尉平)

# 次

## 名人养生

406 防老抗衰应当从青壮年做起——甘肃中医药大学周信有教授的长寿经(王明洪)

## 百岁老人

410 神仙须有凡人做 老树犹能发春华——寻访天台县百岁老人手记(浙中会)

## 关怀女性

414 韧性锻炼显年轻(虞琳)

416 产后新妈妈应注重情绪顺畅(杨益萍)

## 美容金页

419 秀发浓密乌黑是健康的标志(严余明)

## 指点健康

424 自我按摩缓解小腿抽筋(王容化)

养生  
月刊

2017

YANGSHENG YUEKAN

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5月1日出版

第38卷第5期(总第392期)

中国标准连续出版物号

ISSN 1671-1734

CN 33-1265/R

# 目次

- 426 肛窍保健按摩八法(王延群)  
427 空调房内多做“小动作”(阿祥)

## 保健药箱

- 428 西瓜霜也可外用(李美珠)

## 古籍丛刊

- 429 医部全录·颐养补益门(陈梦雷等)

## 食养传招

- 437 节食为什么能长寿(竹剑平)  
440 一日三餐有讲究(吴沛田)  
442 鸡年美味话食鸡(沃野)  
445 食物排毒 安全可靠(竹雨婷)  
448 助性食物小贴士(叶宏)  
449 剩菜剩饭应科学处之(徐洪)

## 中医知识

- 450 木(任宏丽等)

## 养生传经

- 452 我的健身“三字经”(胡玉芬)  
454 中年运动有处方(许晶)

- 456 酷爱书法 怡情益寿(老洪)

## 保健天地

- 457 春季锻炼 拒绝大汗淋漓(咏翔)  
458 帕金森病康复锻炼十法(王荣华)  
462 花椰菜有助防癌抗癌(谢康代)  
464 早衰的信号与对策(苏光路)  
466 初夏几种常见病的预防(吴培)

## 文化乐园

- 467 旧话重提说戒烟  
——休闲文化与健康养生  
之五(温长路)  
470 书画名家合作趣盎然(缪士毅)

## 旅游南北

- 472 皖南名山齐云山(石柱国)  
475 格桑花·经幡(赵德铭)  
476 海天佛国普陀山(徐永鹏)  
478 一路观赏 请慢慢走(曾庆鸿)

## 心斋漫笔

- 480 人生所冀望的幸福(巢中鸽)

### 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。

# 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：4.00元  
邮发代号：32—12 广告经营许可证号：3301004001