

ISSN 1671-1734

养生月刊

Health Preserving 二零一八年十月 农历戊戌年

2018.10

第三十九卷 第十期

VOL.39 NO.10

yang sheng yue kan





养生花语

丹桂飘香醉煞人(文茗)

专科门诊

- 868 认识三叉神经痛(范士忠)
- 871 防护锻炼“腰突症”(严余明)
- 874 手麻警惕四种病(王婷)

名人养生

875 饮茶有道 养生有法
——“茶界泰斗”张天福的长寿之道(韦希成)

养生民谚

878 春捂秋冻 百病难碰(任宏丽)

养生史话

- 880 石成全《长生秘诀》养生法(赵德贵)
- 884 葛洪《养生论》浅析(陈文贵)



关怀女性

886 妊娠呕吐莫轻视 正确认识应对之(杨益萍)

保健药箱

- 890 银杏:玉纤雪腕白相照 烂银破壳玻璃明(王恒苍)
- 894 驱虫良药使君子(吴建军)
- 897 中药解酒有良方(郭旭光)

退休之后

- 900 养赏金鱼怡心情(展华)
- 902 莫负退休好时光(晓祥)

收藏之家

- 904 趣谈扑克牌收藏(潘春华)
- 906 身在禹州识“钧瓷”(张帮俊)
- 908 我爱收藏“小人书”(毛周林)

古籍丛刊

909 重修寿亲养老新书(陈直等)



2018

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行
2018年10月1日出版
第39卷第10期(总第409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.zjtcn.gov.cn

电子信箱

sysk1980@163.com

目

保健天地

- 917 用好气象指数 提高生活质量(霍寿喜)
- 920 注意饮食调节 人体血栓可防(黄国焕)
- 923 了解体温常识 助力身体保健(王荣华)
- 926 顺应身体节律 安排养生时间(张荣泉)
- 903 养生保健一字诀(彭乡荣等)
- 957 生活点滴与君享(何兆奇)

食养传招

- 927 食用油中学问多(袁秀芬)
- 930 进食时间有讲究(卓然)
- 932 蔬菜的别样吃法(欧阳军)
- 941 鲜姜泡菜香温暖(张学伟)

人到中年

- 934 平和健康 “八戒”相助(卜庆萍)
- 936 中年限胖 饮食先行(张远桃)

次

养生传经

- 938 我用“笑疗”健晚年(刘会琴)
- 940 好身体靠“搓”出来(李育霖)

生命在于

- 942 强身健体手杖操(王延群)
- 943 冲拳拍打壮腰肾(袁先军)
- 907 足底按摩小方法(王贞虎)

心斋漫笔

- 944 心存敬畏 行有所止(积雪草)
- 946 简单的心 快乐的人(赵向辉)

旅游南北

- 947 神奇壮观大青山(谢良宏)
- 950 重访“东大”看古松(王霞)

文化乐园

- 952 电视的另一面——书画歌乐与健康养生之十(温长路)
- 955 漫谈苏轼煮茶(吴思强)
- 958 笔文化品趣(缪士毅)
- 885 延年歌(梁兆松)

国内总发行

浙江省报刊发行局

订阅处

全国各地邮政局(所)

印刷

浙江广育爱多印务有限公司(311231 杭州市萧山经济技术开发区桥南区块鸿兴路329号)

邮发代号

国内32-12

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 马凤岐

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。