

ISSN 1671-1734

养生月刊

Health Preserving 二零一八年三月 农历戊戌年

2018.03

第三十九卷 第三期

VOL.39 NO.03

yang sheng yue kan





养生花语

桃杏李花共芬芳(文茗)

养生讲席

196 中医养胎护胎

“六要诀”(赵广兰)

199 庄子的养生智慧(袁秀芬)

专科门诊

202 无端流泪警惕“结膜
松弛症”(王雪梅)

204 不容小觑的耳鸣(王东梅)

206 春来早防“桃花癣”(王荣华)

养生传经

209 婆婆的神奇养生操(张惠新)

210 重拾旧爱——打羽毛球(刘希)

212 手捻葫芦健康来(李胜利)

214 母亲“忙”中得高寿(成根)



百岁老人

217 王水林:莫道桑榆晚 人间
重晚晴(浙中会)

退休之后

220 缘自小楷悦心身(章侠)

222 退休做“网模” 生活乐趣
多(佟雨航)

224 “三心二意”度晚年(段扫平)

216 把健身当成一种习惯(朱德珍)

食养传招

226 药食俱佳丝瓜(潘春华)

228 阳春三月话榆钱(范士忠)

230 尝鲜无不道春笋(石柱国)

234 阴虚内热食河蚌(王延群)

古籍丛刊

237 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3月1日出版

第39卷第3期(总第402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



保健天地

- 245 养生防病说涌泉(胡献国)
 248 帕金森病人生活注意一
 二三(吴沛田)
 250 这些姿势可能引发脊柱病(卜庆萍)
 252 “糖友”午餐十技巧(李训刚)
 255 春节“吃喝玩乐”那些事(赵德贵)
 203 老年妇女白带多要重视(赵永春)

养生民谚

- 258 饥不暴食,渴不狂饮(任宏丽)

健康成长

- 260 如何让宝宝远离尿布疹(董宁)
 262 幼儿的外阴卫生切莫忽视(欧阳军)

精神卫生

- 265 抱着“石头”的女孩
 太累(赵向辉等)



- 268 “催”也是一种病态(张帮俊)

旅游南北

- 270 多瑙河畔的明珠
 ——布达佩斯(王小梅)
 274 郁孤台遐想(刘福田)

心斋漫笔

- 276 踏石听风问香(程应峰)
 278 沉淀的幸福(蔡京玲)
 280 人间处处皆美景(吕传彬)

文化乐园

- 281 大戏唱得心花放
 ——书画歌乐与健康养生
 之三(温长路)
 284 春暖花开猜花谜(缪士毅)
 285 养生漫画:持之以恒(张志烈)
 286 雅室清风书砚香(钱国宏)
 267 健康有方(梁炳常)

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 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。