

ISSN 1671-1734

# 养生月刊

Health Preserving 二零一八年四月 农历戊戌年

2018.04

第三十九卷 第四期

VOL.39 NO.04

yang sheng yue kan





### 养生花语

唯有牡丹真国色(文茗)

### 专科门诊

- 292 春意渐暖防过敏(王荣华)
- 295 细说头痛一二三(钟竹意)
- 298 鼻涕亦可辨疾病(王延群)
- 300 推拿治疗五十肩(曹淑芬)

### 养生民谚

- 301 鱼生火肉生痰 青菜豆腐保平安(任宏丽)

### 养生讲席

- 304 正确理解传统养生中的“静”(王济宽)

### 关怀女性

- 308 产后坐月子 养护要合理(欧阳军)



- 312 美丽可追求 健康莫忽视(范士忠)

### 保健药箱

- 315 生津涩肠话石榴(胡献国)
- 318 补中益气数党参(叶水泉)
- 321 科学服用速效救心丸(王婷)

### 名人养生

- 322 艺术大师张大千的养生经(赵德贵)

### 健康成长

- 325 “荧屏眼病” 须当谨防(李美珠)
- 326 教育孩子 应重引导(柏红梅)

### 退休之后

- 328 人到六十岁真好(彭在羹)
- 330 父亲回乡趣养生(王雪婷)

### 古籍丛刊

- 333 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4月1日出版  
 第39卷第4期(总第403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

# 目

## 保健天地

- 341 老人用药宜谨慎(毛周林)  
342 “跑马”也要量力行(周军)  
344 饮食过咸害处多(徐美云)  
346 糖尿病人之保健(卓然)  
348 甜味饮料勿常喝(徐成文)  
332 强身壮体“莫”字歌(彭乡荣等)

## 食养传招

- 349 药食两用香百合(王恒苍)  
352 春来野菜远飘香(谢良宏)  
354 菜根也能把病防(袁秀芬)  
357 劝君经常食“六瓜”(梁炳常)

## 百岁老人

- 358 周金莲:忘却了年龄的百岁老人(浙中会)

## 养生传经

- 360 我练太极助养生(郁建民)  
362 长寿之道与君享(代修鉴)

# 次

## 美容金页

- 364 食醋美容方法多(王刚菊)  
365 日常饮食可祛皱(程丽英)

## 心斋漫笔

- 366 会独处 不庸俗(夏学军)  
368 纯净字 琉璃心(杨晔)

## 旅游南北

- 370 姑苏四名园 边看历史边看景(曾赵清)  
372 灞阳河三峡 一半光阴一半歌(颜士州)

## 文化乐园

- 375 书中自有黄金屋  
——书画歌乐与健康养生之四(温长路)  
378 春光融融桃花联(缪士毅)  
380 筷子趣谈(钟芳)  
382 漫谈糖的古今往事(潘春华)

### 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。