

ISSN 1671-1734

养生月刊

Health Preserving 二零一八年六月 农历戊戌年

2018.06

第三十九卷 第六期

VOL.39 NO.06

yang sheng yue kan





目

养生花语

月季无日不春风(文茗)

专科门诊

484 怎样防治网球肘(王荣华)
488 口臭与口腔疾病的关系(龙振昼)

中医养生

491 香药沁心脾 祛湿清暑气(陈永灿)

养生史话

494 先秦诸子养生观选述(马凤岐)
498 读《浮生六记》过“三少爷”
生活(李育霖)
500 曹庭栋《老老恒言》的养生
之道(赵德贵)
503 百岁“药王”孙思邈的
《养生歌》(王恒苍)

指点健康

504 精心呵护“咽喉要道”(梁兆松)



次

保健天地

506 初夏养生的三个提醒(霍寿喜)
508 熬夜的危害你知多少(文茵)
510 嗜好成瘾伤身体(周军)
512 家庭拔火罐注意事项(沈权民)
513 前列腺炎症烦恼 保健体操助
疗效(许力行)

养生民谚

514 枇杷黄 医生忙(任宏丽)

食养传招

516 食疗歌(梁炳常)
517 备受青睐的红薯叶(范士忠)
518 留住叶菜营养小窍门(孟昭群)
520 吃苹果 助健康(塞冬)
522 炎夏消暑绿豆佳(缪士毅)
524 夏饮果汁 消暑解热(张远桃)

古籍丛刊

525 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6月1日出版
第39卷第6期(总第405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



美容金页

533 守住靓丽容颜 善用养血之方(赵顺义)

保健药箱

- 536 润肺止咳话枇杷(严君)
- 538 清热利尿良药
——车前草(农训学)
- 541 端午插青传说与艾蒲药用
习俗(袁秀芬)
- 544 药食两用山楂果 花样制法添
风味(王慎宜)

名人养生

547 百岁马识途的长寿秘诀:尊重
自然 乐观豁达(董中庆)

养生传经

- 550 梁奶奶的长寿养生法(黄淑芬)
- 552 抽陀螺的快乐老人(梁永刚)



退休之后

- 554 夕阳无限好 何必叹
黄昏(王延群)
- 558 退休生活妙趣横生(马国祺)
- 560 随心“图游”怡晚情(文钦)

心斋漫笔

- 562 笔耕养生乐陶然(陈家邦)
- 564 生活奏鸣曲(刘丽平)

旅游南北

- 566 游乌兰布统 赏美景畅
心情(王卫)
- 568 泰山沿途好景致(陆建明)

文化乐园

- 570 闲读唐诗利养生(李盛仙)
- 572 成语新解:食不甘味(欧阳军)
- 574 音乐的奇妙功能——书画歌乐
与健康养生之六(温长路)

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 杨益萍

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。