

ISSN 1671-1734

养生月刊

Health Preserving 二零一八年七月 农历戊戌年

2018.07

第三十九卷 第七期

VOL.39 NO.07

yang sheng yue kan





目

养生花语

受人青睐的玫瑰(文茗)

养生讲席

580 从《黄帝内经》解读健康长寿之道(王晓鸣)

专科门诊

586 鲜为人知的运动性异常(欧阳军)
588 小儿遗尿家庭保健(胡远安)
591 足底筋膜炎防治(曹淑芬)

食养传招

592 “水果明珠”话葡萄(李盛仙)
594 瓜菜名饌别有味(缪士毅)
596 泡茶的科学艺术(张欢欢)
598 名驰中外的黄姚豆豉(农训学)

保健药箱

601 被人遗忘的防暑良方——生脉散(黎崇裕)



次

602 夏日三香化湿邪(赵德贵)
605 荷叶药膳 祛暑解热(王延群)
608 维生素过量的危害(范士忠)

养生民谚

610 冬练三九 夏练三伏(任宏丽)

人到中年

612 健身:方式方法很重要(赵春)

补品导用

614 安全服用人参(胡献国)
616 新蝉声声荔枝熟(赵顺义)

名人养生

618 工作使人长寿——盛志勇院士的长寿之道(王明洪)

古籍丛刊

621 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7月1日出版
第39卷第7期(总第406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



中医养生

629 小暑大暑节气至 中医养生保无虞(陈永灿)

养生史话

632 古人如何消夏纳凉(王荣华)

保健天地

636 胃部分切除术后保健(徐正法)
638 睡前放松好入眠(信阳)
597 老年夫妻十要歌(梁兆松)
613 甜食对孩子的危害(王婷)
647 颤抖健身法(卜庆萍)
655 辩证看待饭后百步走(王连云)

指点健康

639 腿足导引按摩法(许力行)

精神卫生

640 不老人生的密码——精神情感心境(吴建军)



643 养生以戒恼怒为本(雁群)

646 巧治心病拾趣(潘春华)

退休之后

648 剪报“剪”出健康生活(钟芳)

文化乐园

650 东坡居士的美食人生(董成家)
654 杏花倩影玉笛声(郭增吉)
656 唐诗宋词里的蛙声(潘京河)
658 夜半钟声到客船——书画歌乐与健康养生之七(温长路)

旅游南北

661 晨钟暮鼓 天地悠悠(彭忠富)
664 缙云山,忘却光阴的故事(骆昌芹)
666 诗意周庄(钱国宏)
668 夏游承德山庄纪胜(叶水泉)

心斋漫笔

671 心胸宽阔自寻乐(王富蓉)
672 我欲这样老去(祥虎)

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 傅睿

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。