

ISSN 1671-1734

二零一九年十月 农历己亥年

yang sheng yue kan

养生月刊

Health Preserving

VOL.40 NO.10

第四十卷 第十期

2019.10



养生花语

紫薇常放半年花(文茗)

专科门诊

- 868 警惕老年人“甲亢”“声东击西”(王家鹏)
- 872 不良情绪亦可导致糖尿病(彭永强)
- 873 间歇性跛行 当心“腿梗”病(王延群)
- 876 尿急夜尿多 莫疏忽大意(周大文)

名人养生

878 “我起床讲求三个半分钟”
——国医大师金世元的
养生经(王明洪)

精神卫生

- 881 心理平衡与健康维护(李家志)
- 884 细说老人的心理健康(赵德铭)

健康成长

886 共同维护孩子的健康:腹泻
篇(王晓鸣)



888 宝宝也有“反抗期”(颜士州)

养生史话

890 董其昌“十戒”养生术(刘凯)

生命在于

- 893 重阳登高插茱萸
——运动游艺中的健康话题
之十(温长路)
- 896 耆老打乒乓 开心体安
康(王祖远)
- 898 每天十分钟 健康伴你
行(王化清)

保健药箱

- 899 丁香:庶近幽人占(王恒苍)
- 902 和胃化湿舒筋骨 药食两用话
木瓜(杨益萍)

退休之后

- 905 找回童心快乐绕(马国祺)
- 908 幸福快乐忙退休(陶诗秀)



2019

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行
2019年10月1日出版
第40卷第10期(总第421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)

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

古籍丛刊

909 《遵生八笺》精选(高濂)

保健天地

- 917 糖尿病患者足部的自我护理(曹淑芬)
918 八点保养膝关节(李晓梦)
921 秋高气爽话“秋乏”(范士忠)
924 拐杖选择有讲究(王东梅)

食养传招

- 926 十月秋高柿子黄(任宏丽)
928 蔬菜吃得对 养生功效倍(兰晓雁)
931 花卉入饌玉 美味远飘香(张泽峰)

关怀女性

- 934 老年妇女的苦恼
——尿失禁(王荣华)
938 青春期女性乳房的养护(胡献国)

次

百岁老人

940 拉筋拉出好气色 弹琴弹出好心情(黄淑芬)

心斋漫笔

- 942 闭目向阳三分钟(程应峰)
944 身边事 中品人生(卢炳根)

养生传经

- 946 刘老师的养生经(张作光)
948 九旬奶奶的“四爱养生法”(陈筱静)

旅游南北

- 949 神州大地 赏松佳处颇多(缪士毅)
952 西北风情 领略张掖之美(汪志)

文化乐园

- 955 赏玩盆景趣养生(杜华)
958 扇子文化知多少(朱秀兰)

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

海外总发行

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。