

ISSN 1671-1734

二零一九年十一月 农历己亥年 yang sheng yue kan

养生月刊

Health Preserving VOL.40 NO.11

第四十卷 第十一期

2019.11





养生花语

芭蕉叶大藏生机(文茗)

养生讲席

964 养生的“内功”——修身养性(王济宪)

专科门诊

- 968 糖尿病的根源究竟是什么(严余明)
- 971 汗腺的功能与疾病(骆晓云)
- 974 孕妇要警惕“另类怀孕”(沈权民)
- 976 老年男性四症状须警惕前列腺增生(绒花)

保健天地

- 980 控制血糖的四个“不”(姚淑云)
- 982 以“浴”健身(霍寿喜)
- 984 胃不好要学会“挑食”(程丽英)
- 986 唾液的保健作用(胡才)
- 988 天冷了 当心牙痛(受洗)



食养传招

- 990 秋末冬初食山药(任宏丽)
- 992 跳跳鱼 滋味长(缪士毅)

美容金页

- 994 别让情绪波动偷走你的美丽(张泽峰)
- 996 皮肤颜色与化妆品(王富蓉)

保健药箱

- 998 陈皮:竹篱茅舍出青黄(王恒苍)
- 1002 通阳散结话薤白(马凤岐)

古籍丛刊

- 1005 《遵生八笺》精选(高濂)

精神卫生

- 1013 老年人如何保持健康心理(王全妹)
- 1016 青年抑郁问题还需科学疏导(宁琳净)



2019

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行
 2019年11月1日出版
 第40卷第11期(总第422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.zjtcn.gov.cn

电子信箱

ysyk1980@163.com

目

1017 走出嫉妒(王荣华)

养生传经

1018 动手健身花样多(王延群)

1021 床上运动让你轻松
健身(卜庆萍)

1022 母亲的饮食养生六
字诀(李晓梦)

百岁老人

1024 听百岁爷爷讲养花的
好处(张海龙)

1028 百岁翁的吹号养生法(黄淑芬)

生命在于

1030 适度运动与健康(曾赵清)

1032 秋日登高益身心(李盛仙)

1034 在锻炼中增强耐寒能力
——运动游艺中的健康话题之
十一(温长路)

次

健康成长

1037 妈妈、宝宝、专家对话
两则(兰政文)

1040 如何帮助孩子走出自卑(聂勇)

收藏之家

1042 品雅茶具(潘春华)

1046 青瓷随笔(钱国宏)

心斋漫笔

1048 好听琴 怡养心(齐杭)

1050 最大的福气是心闲(李育霖)

1051 平常心是一剂良药(盛丽秀)

旅游南北

1052 灵动太白山(高桃芝)

退休之后

1054 太极拳让老伴找到了快乐(蕊红)

1056 老人养生 重在平衡(张荣泉)

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 王忆黎

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。

YANGSHENG YUEKAN

养生月刊

全年60元 悦读《养生月刊》 天天健康相伴

服务热线：**0571-88849074**

月刊，大32开本，96页

每期定价：5元，全年：60元

邮发代号：32-12，请到各地邮政局（所）订阅

地址：浙江省杭州市天目山路132号

邮编：310007



本刊微信“一键订阅”



中国邮政微邮局
客户订阅电话11185
中国邮政报刊在线订阅网址
BK.11185.CN

微信订阅
请扫描上方二维码，
更多精选期刊！

HEALTH PRESERVING

《养生月刊》——心系读者健康，情牵万家平安。发掘传统养生精华，普及科学养生知识，推广实用保健方法，交流防病健身经验，倡导健康生活方式，提升心身健康水平。

为您管理一生的财富——健康



微信扫描二维码，
关注“同德中医养生”



国内统一连续出版物号：CN 33-1265/R 定价：5元
邮发代号：32-12 广告经营许可证号：3301004000038