

ISSN 1671-1734

二零一九年十二月 农历己亥年 yang sheng yue kan

养生月刊

Health Preserving VOL.40 NO.12

第四十卷 第十二期

2019.12



养生花语

榆钱曾是充饥粮(文茗)

养生讲席

1060 中医药防治慢性病的
要则(柴可群)

专科门诊

1064 高尿酸与痛风的关系(兰政文)
1067 细谈中老年人
补钙的事儿(兰晓雁)
1072 经常疲惫打哈欠,也许是疾病
信号(彭永强)

保健药箱

1074 中药煎煮有讲究(沈权民)
1075 吃柑橘莫弃橘络(谢基立)
1076 一棵桑 四味药(胡献国)



健康成长

1079 如何正确给新生儿洗澡(孟昭群)

食养传招

1082 冬月养生食甘薯(任宏丽)
1084 藕粉圆子(江初昕)
1086 水果熟食风味佳(范士忠)
1088 蔬菜焯水 健康美味(聂勇)
1090 “隆冬”食补养生忙(吴培)
1093 健康吃火锅 谨防七
误区(王荣华)

养生传经

1096 精神矍铄养身心(黎洁)
1098 “渔”乐无穷(陈家邦)

古籍丛刊

1101 《遵生八笺》精选(高濂)



2019
YANGSHENGYUEKAN
health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行
2019年12月1日出版
第40卷第12期(总第423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

sysk1980@163.com



保健天地

- 1109 监测血糖应注意的事项(颜东岳)
- 1112 成功戒烟九法(黄杰)
- 1114 养护眼睛小方法(卜庆萍)
- 1115 教你泡脚 养生防老(王峰)
- 1116 “寒头暖足”胜吃药(王延群)
- 1118 养生益寿《十要诀》(陈文贵)

养生史话

- 1119 先秦时期疾病观概览(马凤岐)
- 1122 陆游长寿的奥秘(姚扶有)

退休之后

- 1126 年轻的秘诀:让“心灵”去旅行(王世虎)

旅游南北

- 1128 千古一堰通济堰(缪士毅)



- 1130 遇见瑶里,邂逅那一份宁静的感动(钱国宏)

文化乐园

- 1132 诗圣杜甫的草药情(潘春华)
- 1134 咏雪诗话(王化清)
- 1136 读书三要(程应峰)

心斋漫笔

- 1138 让生命中开满向阳花儿(马国祺)
- 1140 茶语(杨晔)

生命在于

- 1142 小池何自暖如汤——运动游艺中的健康话题之十二(温长路)

总 目 录

- 1145 《养生月刊》2019年第40卷总目录

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 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。