

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。