

ISSN 1671-1734

二零一九年四月 农历己亥年

yang sheng yue kan

养生月刊

Health Preserving VOL.40 NO.04

第四十卷 第四期

2019.04



养生花语

寻根问祖说槐花(文茗)

专科门诊

- 292 冠心病“帽子” 弄清别错戴(黎洁)
- 295 老人有舌痛 重视莫小觑(王翰蔚)
- 296 脂肪肝治疗 误区须警惕(彭永强)
- 298 嗜睡可能病作怪(范士忠)
- 300 手脚麻木别大意(卜庆萍)

名人养生

- 301 国医大师路志正传统养生之法(赵德贵)
- 304 著名书法教育家欧阳中石的长寿之道(孟祥海)

精神卫生

- 305 保持情志平衡 助力延年益寿(袁秀芬)



- 308 克服心理斜坡 避免情绪短路(张泽峰)

健康成长

- 309 让孩子学会好好吃饭(一)(王晓鸣)

关怀女性

- 312 女人会养血 才有好脸色(王延群)

保健药箱

- 316 黄精:九蒸换凡骨(王恒苍)
- 320 沙漠人参肉苁蓉(杨宗正)
- 322 利水渗湿说二苓(胡献国)

生命在于

- 324 登山养生裨益多(李职贤)
- 326 齐赞纸鸢乘长风——运动游艺中的健康话题之四(温长路)



2019

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行
2019年4月1日出版
第40卷第4期(总第415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

目

养生传经

- 329 九旬姑爷会“享瘦”(刘德翠)
330 口不离歌身体健(周涛)
332 我的泡脚养生法(谭水艳)

古籍丛刊

- 333 重修寿亲养老新书(陈直等)
335 《遵生八笺》精选(高濂)

保健天地

- 341 民间单方莫偏信(沈权氏)
342 柔韧锻炼不可少(王荣华)
346 让健康从“头”开始(陈姝嫫)
350 喝水养生有讲究(兰政文)
354 清明时节养肝气(任宏丽)
325 饭前养生三部曲(梁炳常)

食养传招

- 356 选好食用油 健康伴我走(朱志昂)
358 一杯山药胜羊羹(缪士毅)

次

- 360 佳蔬良药说番茄(欧阳军)

退休之后

- 364 老有所乐练书法(郁建民)
366 退休族的大玩具(陶诗秀)
368 乐而有为亦境界(张远桃)

心斋漫笔

- 369 放慢生活节奏 回归自然
意境(卢兆盛)
372 品读新《陋室铭》 拥有快乐
人生(马国祺)

文化乐园

- 374 诗中赏绿趣无穷(李盛仙)
376 碎笔闲说大白菜(刘世河)
378 豆制品中诗趣多(潘春华)

旅游南北

- 380 九如山上 心灵沉醉(单淑芹)
382 千年洞庄 茶香缭绕(程应峰)

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 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。