

ISSN 1671-1734

二零一九年七月 农历己亥年

yang sheng yue kan

养生月刊

Health Preserving VOL.40 NO.07

第四十卷 第七期

2019.07





养生花语

木槿红花皆良药(文茗)

专科门诊

- 580 没错,你得了干眼症(苏光路)
- 584 不是所有肘痛都叫
网球肘(何泽国)
- 587 酷暑贪凉防面瘫(王荣华)
- 590 正确看待幽门螺旋杆菌(王志强)

保健药箱

594 竹子——一枝一叶皆
入药(高风平)

关怀女性

596 产后缺乳的家庭调护(胡献国)

食养传招

- 601 吃萝卜,喝热茶(卓然)
- 602 七月流火吃西瓜(任宏丽)



- 604 重口味,伤五脏(俞燕丽)
- 606 苦瓜杂说(潘春华)
- 608 温脾养胃话茼蒿(范士忠)
- 610 选对果蔬,美味降脂(聂勇)
- 612 米饭加“佐料” 美味营养
高(朱广凯)

健康成长

- 613 共同维护孩子的健康:
发热篇(王晓鸣)
- 616 抓住小状况,缉拿大
问题(兰晓雁)

指点健康

620 睡前按摩 养神安眠(范良善)

古籍丛刊

621 《遵生八笺》精选(高濂)

补品导用

629 蜂蜜种类多 功效各不同(赵德贵)



2019
YANGSHENGYUEKAN
health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行
2019年7月1日出版
第40卷第7期(总第418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

保健天地

- 632 驾驶汽车:别闯健康“红灯”(欧阳军)
637 音乐与茶 养生佳配(郎新艳)
638 动以养体 静以养神(王延群)
642 顺应自然,适时睡眠(梅文雅)
644 在家刮痧的注意事项(孟昭群)
646 冷盐水浴益健康(霍寿喜)
648 预防要趁早:如何保护
骨关节(李育霖)
649 用水适当助养生(丁国锵)

养生史话

- 650 古人避暑养生之趣(吴思强)
652 从明代陈实功的养生之道到
清宫八珍糕(张泽峰)

养生传经

- 654 电陀螺儿常驱转 慢性疾患尽
消散(周涛)
656 我的保健穴养生经(卢炳根)

次

生命在于

- 657 游人来往说神仙——运动游艺中
的健康话题之七(温长路)
660 十步操治疗肩周炎(王化清)
661 小动作缓解坐骨神经痛(许力行)

名人养生

- 662 王火老人养生有道(杨鸿泽)

文化乐园

- 664 一枕清凉入梦来
——咏枕诗趣(缪士毅)
586 养生三字经(张木清)

旅游南北

- 666 露天茶韵香,品味慢时光(王世虎)
668 闻名遐迩六尺巷(赵德铭)

退休之后

- 670 活出退休价值的黄婶(王东梅)
672 退休乐(陶诗秀)

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 傅 睿

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。