

ISSN 1671-1734

Health Preserving

二零二零年一月 农历庚子年 yang sheng yue kan

养生月刊

2020.01 VOL.41 NO.01
第四十一卷 第一期



诗韵药食

人参(杨益萍)

中医养生

4 阳气足 千年寿(赵德贵)

专科门诊

7 老人骨折,分期食疗(欧阳军)

12 老人脚痛病因多(朱秀兰)

14 “老慢支”健肺有方(胡献国)

人到中年

17 保卫男人的“生命线”

——前列腺(京贵)

保健药箱

20 茯苓:结为千岁苓 肤色状

琼瑰(王恒苍)

24 仙鹤草的传说与功效(农训学)



27 杜甫与槐叶(远安)

28 健脾养颜薏苡仁(潘春华)

养生史话

30 《养生记道》“五宜”

养生法(刘凯)

32 古人食粟养生趣话(沃野)

33 传统眼保健功(南山)

健康成长

34 关注儿童自闭症(邵传贤)

38 对话宝宝异常现象(兰政文)

42 婴儿夜啼须辨原由(谢基立)

44 孩子挑食细分析(卜庆萍)

古籍丛刊

45 《遵生八笺》精选(高谦)

保健天地

53 阳台种花乐晚年(倪世俊)



2020

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2020年1月1日出版

第41卷第1期(总第424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

浙江省求是药膳科学研究院

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.zjctm.gov.cn

电子信箱

sysk1980@163.com

目

- 54 “大寒”防病七个坎(范士忠)
56 “闪腰”的家庭自疗法(张泽峰)
58 “以寒制寒”益健康(霍寿喜)
41 食疗顺口溜(彭山等)

食养传招

- 60 天天吃醋 年年无灾(温长路)
63 初春枸杞吐新芽(魏咏柏)
64 莴苣如玉(路来森)

指点健康

- 66 仙人揉腹长寿操(许力行)
68 承山穴的保健妙用(王延群)

补品导用

- 71 安全服用阿胶(王荣华)
72 善食银耳方补益(荣颜)

退休之后

- 74 老爸的“戒烟生活”(周柳莺)

次

- 76 退休做棵“忘忧草”(马国祺)

养生传经

- 78 我的健身法宝——小锤(李育霖)

生命在于

- 80 常动脚 寿命高(李晓梦)
82 跑步锻炼 量力而行(周军)

心斋漫笔

- 83 以“知”养老(段扫平)
86 随遇而安(梁永刚)

文化乐园

- 88 细品《红楼梦》里的
养生茶(逯富红)
92 新春果品寓吉祥(缪士毅)

旅游南北

- 94 长江四名矾(杨付勤)

国内总发行

中国邮政集团公司
浙江省分公司

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

责任编辑兼责任校对

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。