

ISSN 1671-1734

Health Preserving

二零二零年十一月 农历庚子年 yang sheng yue kan

养生月刊

2020.11

VOL.41 NO.11

第四十一卷 第十一期



诗韵药食

茯苓(一尘)

养生讲席

964 《黄帝内经》的治疗之道(马凤岐)

专科门诊

968 脑卒中“遇冷”高发(陆家仕)

971 糖尿病足的自我保健(巴山客)

974 调情绪讲方法 安度围
绝经期(杨益萍)

977 下肢寒冷可能是疾病
信号(彭永强)

978 花粉过敏应提防(杜纪英)

979 糖尿病易伴脂肪肝(严余明)

食养传招

980 科学饮食才能防癌(欧阳军)



982 辟谷养生不是忍饥挨饿(郁李仁)

984 冬吃羊肉 温补又强身(钟芳)

986 难忘金陵桂花鸭(余平)

保健天地

987 家居五色调情志(赵艳)

989 健康百字铭(梁炳常)

990 讲究住房 心情舒畅(温长路)

1021 “胃胀气”的自我保健(艾蕾)

养生史话

994 古人如何保持口腔清洁(刘昌宇)

997 文人墨客养生诗(孙铭)

998 清吟可愈疾(张勤)

999 《淮南子》的精神“自得”
之道(郝洪)

养生传经

1002 冬泳必须有备而游(霍寿喜)



2020

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2020年11月1日出版

第41卷第11期(总第434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.zjtcn.gov.cn

电子信箱

sysk1980@163.com

目

1004 老伴买菜“四乐经”(春华)

古籍丛刊

1005 《遵生八笺》精选(高濂)

传统国术

1013 太极拳通经活络的
机理(赵德贵)

中医知识

1016 心的“心里话”(祝步文)

1018 十月怀胎(文茗)

1022 脉(任宏丽)

保健药箱

1025 第二“人参”绞股蓝(农训学)

1028 百合:文豹翻身腾彩仗 赤龙
雷爪摆朱旗(王恒苍)

1032 花发金银满架香(缪士毅)

次

1034 黄芪响声丸逸闻(胡献国)

文化乐园

1036 且携一缕香(陈新森)

1041 从古诗词中感悟读书(肖金)

1044 憬悟诗词养生妙(马国祺)

心斋漫笔

1046 再说粗茶淡饭(杜学峰)

1048 多彩人生八个点(段扫萍)

旅游南北

1050 拥翠山庄(王家年)

1052 天山天池 山水
景秀(吴济夫)

收藏之家

1055 古代紫铜暖手炉(卜庆萍)

1056 我的珍藏鸡首壶(董宁)

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

王忆黎

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。