

ISSN 1671-1734

Health Preserving

二零二零年三月 农历庚子年

yang sheng yue kan

# 养生月刊

2020.03

VOL.41 NO.03

第四十一卷 第三期



### 诗韵药食

陈皮(白钰)

### 防疫专稿

196 居家防疫 起居有常(陈永灿)

198 精神内守 病安从来(马凤岐)

200 饮食调养 运动强身(王恒苍)

### 专科门诊

203 有了胆囊息肉样病变怎么办(蒲克)

206 春季常眼干 用药需谨慎(彭永强)

208 不可忽视的病变:脂肪肝  
(上)(欧阳军)

### 保健天地

213 养肾六个小妙招(王延群)



214 产后催乳有蜜膏(胡献国)

216 坚持捶背寿自长(张泽峰)

218 要想有个好睡眠 哪些常识该  
了解(范士忠)

285 孤独会增加患痴呆症风险(伊羽雪)

### 养生讲席

222 修身养性 享乐终生(崔利军)

227 新春伊始 养肝护阳(顺辛)

### 食养传招

230 健脾养胃药膳八款(金河谷)

233 “绿色人参”黄秋葵(袁秀芬)

236 灵丹珍馐话芥菜(杨宗正)

### 古籍丛刊

237 《遵生八笺》精选(高濂)



2020

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2020年3月1日出版

第41卷第3期(总第426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

## 保健药箱

- 245 并非生得好眼力 只缘常年饮  
决明(赵德贵)
- 248 补中益气话二芪(远安)
- 250 助阳散寒说肉桂(一尘)

## 精神卫生

- 254 心病要用心法治 解铃还须  
系铃人(温长路)
- 258 心理年轻人不老(王荣华)

## 养生传经

- 262 曼妙猫步走 能够治  
便秘(李育霖)
- 263 我与哮喘抗争60年(卢永诚)

# 次

- 266 母亲的养身谚语(李晓梦)
- 268 自我养生收获多(陈玉霞)

## 心斋漫笔

- 270 桃花诗里醉春风(缪士毅)
- 273 知足是一种心态(张雨)

## 旅游南北

- 274 洞庭东山赏太湖明珠(汤明建)
- 277 九如山区品瀑布美景(单淑芹)

## 文化乐园

- 280 春分茶韵(潘春华)
- 282 三月诗意更葱茏(李盛仙)
- 284 美(任宏丽)
- 286 闻韶忘味(文茗)

### 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

白钰

### 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。