

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。