

ISSN 1671-1734

Health Preserving

二零二零年五月 农历庚子年

yang sheng yue kan

养生月刊

2020.05 VOL.41 NO.05
第四十一卷 第五期



诗韵药食

桑葚(杨益萍)

养生讲席

388 《黄帝内经》是怎样认识疾病的(马凤岐)

中医知识

391 成语典故话养生之“五月披裘”(温长路)

394 目(任宏丽)

专科门诊

396 躯体抽筋应对法(赵艳)

400 不可忽视的病变:脂肪肝(下)(欧阳军)

404 退热药不能乱吃(王荣华)

406 哪些不当行为易引发感冒(范士忠)

408 “糖友”赴宴细提醒(王延群)



410 胆结石患者的饮食安排(王化清)

411 如何清除口臭(东黎)

412 乏力——疾病的预警信号(胡献国)

保健天地

413 颈椎是如何受伤的(卜庆萍)

414 闭目养神护“元神”(阎群)

416 经络养生有学问(巴山客)

420 指甲上的月牙与健康究竟有啥联系(卓然)

养生民谚

422 磨镰不误割麦 睡足不少出功(文茗)

美容金页

426 美容养颜巧用食疗(艾蕾)

古籍丛刊

429 《遵生八笺》精选(高濂)



2020

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2020年5月1日出版

第41卷第5期(总第428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

生命在于

- 437 红砂手——活动筋骨且延年(谢钟琪)
438 关节不好要讲究锻炼方式(绒花)

保健药箱

- 440 东上蓬莱采灵芝(王恒苍)
443 杀虫止痛说二楝(鲜果)
444 益母草的妙用(杨宗正)

精神卫生

- 446 年过六十提防老年痴呆悄然来袭(陆家仕)

食养传招

- 450 菜花甲鱼味更美(潘春华)
452 增强防病能力的八种营养素(蒲克)
456 口味偏好是五脏健康晴雨表(白茅)
459 夏天喝粥的好处(张欢欢)

次

健康成长

- 460 掌握有效方法 打开孩子心扉(孟昭群)

文化乐园

- 462 立夏万物任其长(牛锐)
465 春花诗药最宜人(农训学)
468 宋词中的浓浓“春意”(汪志)

收藏之家

- 470 明代轻巧小手镜(董国宾)
472 喜得宋代双鱼花钱(伊羽雪)

旅游南北

- 474 金秀之美(陈艳)

心斋漫笔

- 476 让心情转弯(张雨)
477 放大快乐享人生(张远桃)

名人养生

- 478 人生寿自棉花来(逯富红)

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。