

ISSN 1671-1734

Health Preserving

二零二零年八月 农历庚子年 yang sheng yue kan

养生月刊

2020.08 VOL.41 NO.08
第四十一卷 第八期

万方数据



诗韵药食

龙眼(许琳)

中医知识

676 “仁者寿”的健康意蕴(郑洪)

679 血(任宏丽)

682 三寸气在千般用(郁李仁)

食养传招

684 芡实遍芳塘(王恒苍)

688 天然“白虎汤”——西瓜(赵艳)

690 宜餐宜饮嫩荷叶(刘荣昌)

692 紫苏:吟配十年灯火梦(马凤岐)

中医养生

695 《枕上三字诀》中的养生法(赵德贵)

698 “病有十失”可鉴戒(王荣华)

专科门诊

701 失眠也有真和伪(董宁)



704 服用这些药,莫忘躲
太阳(赵桂芝)

706 眼睛不舒服,罪魁祸首竟是
心脏(彭永强)

养生传经

707 写作是休闲是养生(谢钟琪)

708 父亲的“无龄感”生活(余平)

710 “两扔”“三会”乐养老(牛润科)

保健药箱

712 常食杏仁最养肺(郭旭光)

714 清热泻火用栀子(王延群)

古籍丛刊

717 《遵生八笺》精选(高濂)

指点健康

725 穴位按摩可减缓胃食管
反流(曹淑芬)

726 常按三穴防治乳腺增生(李本秀)



2020

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 1980年创刊 公开发行

2020年8月1日出版

第41卷第8期(总第431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

养生民谚

728 油多菜香 一哄而光(温长路)

保健天地

- 732 疲于奔命(文茗)
736 老年人要注重脚的保健(胡才)
738 这些小毛病须知其根由(范士忠)
741 厨房油烟,伤你没商量(兰政文)
744 夏季消暑误区多 保健不能想当然(霍寿喜)
746 “多样化生活”为健康提质保鲜(罗冬蕊)
749 夏季出游防中暑诀窍(卜庆萍)
750 常搓脸和手 健康跟你走(王化清)
751 睡觉姿势有讲究(吴昆)

关怀女性

752 产后塑形营养餐(吕传彬)

次

681 女性珍“膝”五字诀(东黎)

旅游南北

754 物我相忘之地——白鹿洞书院(江初昕)

心斋漫笔

756 从杯中茶叶透视人生(王增)
691 放下是福(张远桃)

文化乐园

758 重读《红楼梦》 学到养生法(李育霖)
760 一架丝瓜满院香(潘春华)
762 新雨山头荔枝熟(钟芳)
764 经典文化与本草食养的佳作(余小沅)
765 蛙声入诗如管弦(李盛仙)

健康成长

766 威胁孩子的三大眼疾(林廖君)

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

王恒苍

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。