

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。