

ISSN 1671-1734

CN 33-1265/R

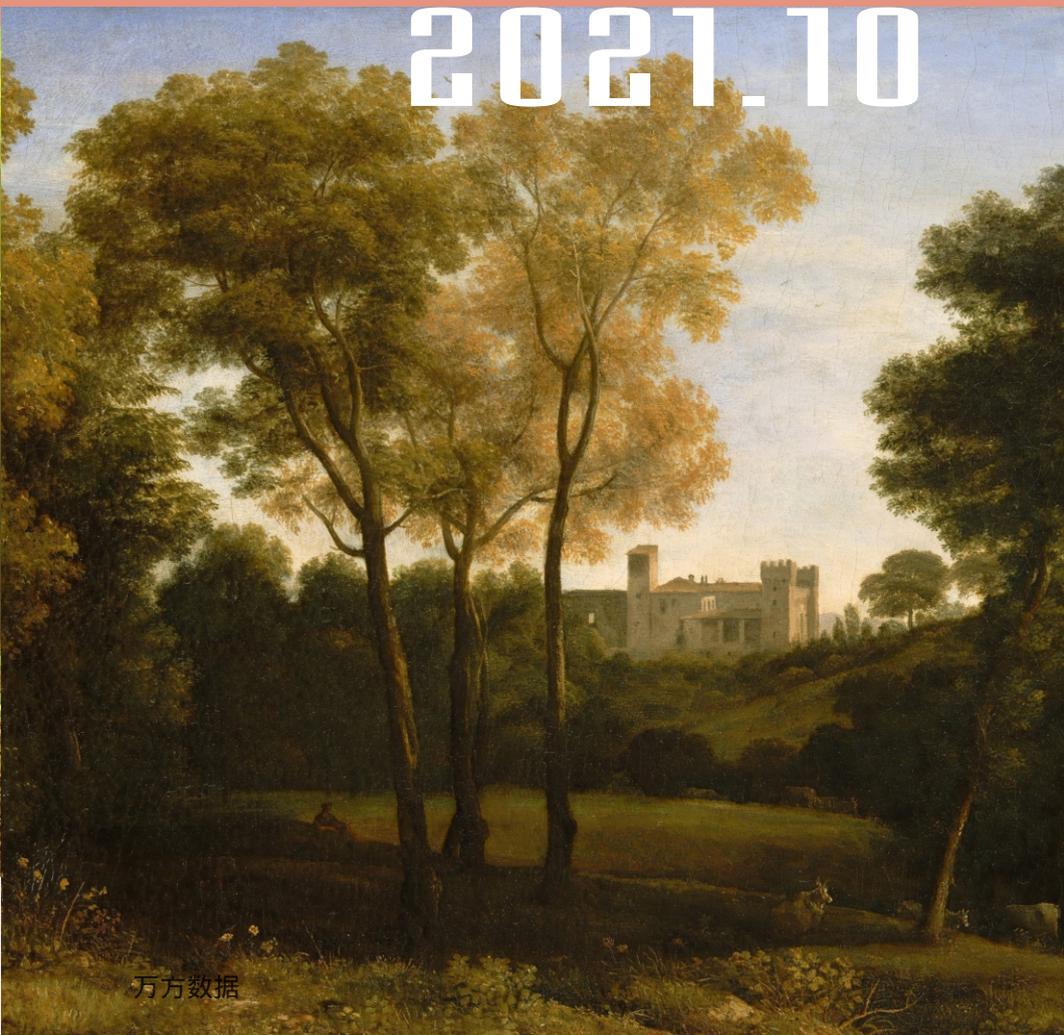
二〇二一年十月 第四十二卷 第十期

HEALTH PRESERVING VOL. 42 NO.10 Oct.2021

养生月刊

yang sheng yue kan

2021.10





中医养生

- 868 药食同源与养生(郑洪)
871 秋季养生:衣食住行有讲究(杨益萍)

专科门诊

- 874 细说过敏性鼻炎(陆明华)
878 认识老年抑郁症(范士忠)
881 “食物成瘾”要重视(张泽峰)

养生民谚

- 884 仁胡桃俩枣 常吃常好(文茗)

保健药箱

- 887 中药外敷治久咳(赵艳)
888 半瓶香雪浸茯苓(一尘)
892 利尿消肿玉米须(胡献国)
894 何时黄金盘 一斛荐槟榔(张勤)
896 桑树生叶青复青 知君颜色
还如故(王恒苍)



名人养生

- 899 陈莲涛的书画养生(袁秀芬)

战胜肿瘤

- 902 一名外科医生的抗癌
点滴(吴飞跃)
904 运动防癌有科学依据(欧阳军)

生命在于

- 906 放飞风筝 乐趣多多(李德志)
908 老人运动 从慢做起(王小梅)

古籍丛刊

- 909 《遵生八笺》精选(高濂)

保健天地

- 917 鸟语中的健康信息(温长路)
920 睡觉养生可不简单(卓然)
922 中老年人宜常做脚部自检(王荣华)



2021

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 2021年10月1日出版
第42卷第10期(总第445期)

国内统一连续出版物号

CN 33-1265/R

国际标准连续出版物号

ISSN 1671-1734

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

主任

陈永灿(兼常务副主编)

编辑出版

《养生月刊》编辑部

1980年创刊 公开发行

地址

310007 杭州市天目山路132号

电话 (0571) 88849074

邮箱 ysyk1980@163.com

ISSN 1671-1734



9 771671 173218

1.0

目

924 十招支给“驾车族”，护好颈椎
和腰椎(王延群)

927 又到重阳，做款益寿膏送
爸妈(许蕾)

食养传招

928 大豆——人们眼中的
“植物肉”(王利平)

930 金秋街头的白果美食(康祺)

932 夜寒客枕多归梦 归得黄柑
紫蔗秋(杨璞)

935 饮食要远“三白”近
“三黑”(张荣泉)

家庭便方

936 杞菊地黄丸：清肝明目
好帮手(郝李仁)

养生传经

938 老年人怎样保持好心情(毛周林)

次

940 我的“三化”养生法(祝步文)

942 常做八件事 “糖足”
得好转(张海龙)

旅游南北

944 直上孤峰顶 凤鸣
听煮茶(景迪云)

948 芦花满眼秋 还看
楠溪江(李盛仙)

文化乐园

950 缸窑村观缸文化(缪士毅)

952 诙谐赣南采茶戏(邱俊霖)

954 趣谈苏东坡与竹(杨鸿泽)

心斋漫笔

956 我和书儿交朋友(牛润科)

958 淡然至美最幸福(潘春华)

960 择友相交助养生(孙祥虎)

国内总发行

中国邮政集团有限公司
浙江省分公司

订阅处

全国各地邮政局(所)

印刷

杭州锦绣彩印有限公司
(310021 杭州市
江干区俞章路118-2
号3幢)

定价 5元

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 马凤岐

责任校对 傅睿

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。