

ISSN 1671-1734

CN 33-1265/R

二〇二一年二月 第四十二卷 第二期

HEALTH PRESERVING VOL. 42 NO.2 Feb.2021

养生月刊

yang sheng yue kan

2021.2





诗韵药食

葛根(马凤岐)

养生民谚

100 四季不离蒜 不用去医院(温长路)

中医养生

103 以气养生 常葆青春(许力行)

106 滋阴摄养抗衰老(赵艳)

专科门诊

108 高血压患者如何过好
“高压生活”(李幼萍)

112 人体“下水道”里长石头
怎么办(欧阳军)

114 糖尿病眼病黑名单(王荣华)

118 听声也能辨疾病(李德勇)

健康成长

120 孩子关节脆弱需呵护(张泽峰)



保健天地

122 胖人瘦人 养生各别(王延群)

127 晨起运动 讲究方法(王小衡)

130 中医拯救“瘦不了”(郁李仁)

107 每日抖三抖 活到九
十九(王化清)

132 老人如何健康过春节(王和亿)

134 如何应对老年皮肤瘙痒(范士忠)

137 春捂有讲究(卜庆萍)

138 当心身体小毛病 处理不当
遗憾生(李胜利)

140 常做脚趾操 腿部疲
劳消(朱秀兰)

古籍丛刊

141 《遵生八笺》精选(高濂)

退休之后

149 享受退休(王刚菊)

150 寻找生命的春光(马国祺)



2021

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 2021年2月1日出版
第42卷第2期(总第437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

社长

陈永灿(兼常务副主编)

编辑出版

浙江中医杂志社

1980年创刊 公开发行

社址

310007 杭州市天目山路132号

电话 (0571) 88849074

电子信箱

ysyk1980@163.com

ISSN 1671-1734



9 771671 173218

目

精神卫生

- 152 心理年轻是否真能延缓生理衰老(王瑞红)
156 二胎妈妈慎防产后抑郁(张宝华)
158 解密吓醒人的噩梦(吕雪莹)

心斋漫笔

- 160 人间有味是清欢(李盛仙)

保健药箱

- 162 覆盆子:晶华发鲜泽,叶实分青红(一尘)
166 山骨裁方斛 江珍拾
浅滩(杨益萍)

养生传经

- 169 护齿六要素(丁国锵)
170 我的养生“三道经”(牛润科)
172 我的长寿秘诀(谢钟琪)

次

名人养生

- 173 郑板桥:坦荡人生益高寿(赵德贵)
176 雷恪生:影视圈里快乐的“老顽童”(沈黎明)

食养传招

- 178 尝试自制“御用早点”(许蕾)
180 读红楼 谈养生——炒枸杞芽(王业美)

旅游南北

- 182 石钟山上揽江湖(胡传银)

文化乐园

- 184 观灯猜谜见才智(文茗)
187 墙角数枝梅 凌寒独自开(杨璞)
190 花卉入饌溯源(王增)

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。