

ISSN 1671-1734

CN 33-1265/R

二〇二一年三月 第四十二卷 第三期

HEALTH PRESERVING VOL. 42 NO.3 Mar.2021

养生月刊

yang sheng yue kan

2021.3





诗韵药食

桔梗(王恒苍)

养生民谚

196 菠菜豆腐虽贱 山珍海味
不换(温长路)

专科门诊

200 高脂血症六问(范士忠)
204 远离胆结石(哈尔)

保健天地

208 肝有七怕(赵艳)
210 毛巾卷卷“糖果枕”(许蕾)
212 “五招”战胜老人便秘(王峰)
214 防疫保健用香囊(王荣华)
217 做个环保养生达人(周军)
236 常做提肛防痔脱(李德勇)



221 走路也需因人而异(吴昆)

养生传经

218 爷爷的物理治疗法(王小梅)
220 养生爸妈四道经(牛雅文)
222 活络筋骨“九九”法(王同翠)

名人养生

224 余光中的养生之道(谭敦民)

关怀女性

228 与女同胞聊聊心脏
健康(兰晓雁)
232 初春穿裙子 美丽莫
“冻人”(霍寿喜)
234 中老年女性防“贫骨”(蒲克)

古籍丛刊

237 《遵生八笺》精选(高濂)



2021

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 2021年3月1日出版
第42卷第3期(总第438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

syk1980@163.com

ISSN 1671-1734



9 771671 173218



目

养生讲席

- 245 防治慢病四要点(王小衡)
- 250 太累“六极”需调养(艾蕾)
- 252 春困可能与疾病相关(董宁)

食养传招

- 254 读红楼 谈养生
——杏仁茶(杨璞)
- 256 薏苡仁:大如芡实白如玉,滑欲
流匙香满屋(马凤岐等)
- 260 吃萝卜别扔萝卜缨(钟芳)
- 262 春日防感食芫荽(胡献国)
- 264 阳春三月香椿美(春华)

指点健康

- 266 常按五穴驱病魔(朱秀兰)
- 267 公孙穴能止胃痛(张宝华)



次

心斋漫笔

- 268 咸淡皆有韵味(积雪草)
- 270 学会冷静(王贞虎)

保健药箱

- 272 滋阴降火话知母(杨宗正)
- 274 平补阴阳菟丝子(赵德贵)

旅游南北

- 277 木渎古镇鲃鱼汤(吕传彬)
- 280 游历太行古村落(王南海)

文化乐园

- 282 名人风筝缘(潘春华)
- 284 鞭牛打出满园春(文茗)
- 286 诗歌中的鸟类(农训学)

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

白钰

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。