

ISSN 1671-1734

CN 33-1265/R

二〇二一年七月 第四十二卷 第七期

HEALTH PRESERVING VOL. 42 NO.7 Jul.2021

养生月刊

yang sheng yue kan

2021.7



诗韵药食

荷叶(王恒苍)

中医养生

580 国医大师的睡眠养生经(杨璞)

584 《黄帝内经》说健康(郑洪)

587 从“气、神”角度谈春夏
养阳(徐妙燕)

专科门诊

592 小病难愈是咽炎(船舷)

596 下肢水肿病因多(范士忠)

598 脊椎微创手术,伤口小
复原快(王森)

食养传招

601 衰期每强扶 桔梗
亦时须(马凤岐)



604 减低胆固醇,安全
吃鸡蛋(兰政文)

608 佳果良药话柑橘(李盛仙)

610 吃对水果能养胃(王荣华)

613 夏天“血热”有食疗(艾蕾)

补品专用

614 人参:独含元气钟幽谷 摇光
散彩应天星(子青)

养生传经

619 旧T恤完胜酸痛麻(陶诗秀)

620 早餐鲜全才营养(牛润科)

古籍丛刊

621 《遵生八笺》精选(高濂)

养生民谚

629 热天两块瓜 药物不用抓(温长路)

养生
月刊

2021

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 2021年7月1日出版
第42卷第7期(总第442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

浙江中医杂志社

出版

《养生月刊》编辑部

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



目

生命在于

- 632 常练健骨操 人老骨不老(朱广凯)
- 633 六个小动作缓解晨起头晕(朱秀兰)

保健药箱

- 634 消补兼施无花果(王延群)
- 637 腰痛慎用止痛药(欧阳军)
- 640 老年保健选对中成药(张勤)
- 642 自然笔记之蝉(许蕾)

百岁老人

- 644 长寿之乡的饮食习惯(刘国明)

保健天地

- 648 气象变化与人体健康(霍寿喜)
- 652 好身体来自规律生活(段扫平)



次

- 654 陌生的胸腺 神奇的擦胸养生法(许力行)
- 656 少吃一口糖,生活更甘甜(李胜利)
- 658 打好心脏“保卫战”(赵艳)

文化乐园

- 659 扇子上的健康文化(文茗)
- 661 我是甘草(叶水泉)
- 662 游赏名桥品佳联(李春碧)

旅游南北

- 664 湖地野趣,荷藕成画(程应峰)
- 668 青海湖的秋日(王南海)

心斋漫笔

- 670 乐龄赋(孙祥虎)
- 672 慢的境界(杨慧)

1980年创刊 公开发行
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)

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

定价5元

责任编辑兼责任校对
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。