

ISSN 1671-1734
CN 33-1265/R

二〇二一年九月 第四十二卷 第九期

HEALTH PRESERVING VOL. 42 NO.9 Sept.2021

养生月刊

yang sheng yue kan

2021.9

目

专科门诊

- 772 改善饮食习惯可防治胃食管反流(曹淑芬)
774 脑供血不足是啥病(范士忠)
776 幽门螺杆菌感染的家庭调护(胡献国)
778 冠脉支架面面观(邵传贤)

保健药箱

- 783 止血养颜话白及(顺辛)
786 止咳良药 冬花紫菀(远安)

养生传经

- 788 当自己的保健师(柳哲)
790 母亲的煨汤季(刘兵)
792 重拾记忆中的“法制陈皮”(许蕾)
794 耐寒锻炼防“慢支”(霍寿喜)
795 倒拽牛尾 防胃肠病(王化清)

次

百岁老人

- 796 百岁夫妻的生命童话(宋春晓)

保健天地

- 800 老人小小头外伤莫大意(王荣华)
802 说说关节炎那些事儿(王贞虎)
804 祛病健身“六字诀”(祝步文)
806 四季膏方哪个更适合你(章琦琴等)
808 指甲透露肝的秘密(赵艳)

心斋漫笔

- 809 至乐莫过于读书(李肖容)
811 宽容益寿(徐锐)

养生
月刊

2021

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 2021年9月1日出版
第42卷第9期(总第444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



目

古籍丛刊

813 《遵生八笺》精选(高谦)

养生讲席

821 《黄帝内经》养生三原则(郑洪)

824 看金元名医张元素如何扶养脾胃(郁李仁)

名人养生

826 国医大师贺普仁的五官养生法(许力行)

827 戏曲作家孔尚任的养生之道(子青)

食养传招

828 秋日平补食疗粥(王峰)

830 保健饮品说红茶(华荣)

834 秋风起 菱角香(李盛仙)

836 秋来红枣压枝繁 堆向君家白玉盘(王恒苍)



次

841 食养上品无花果(哈尔)

844 莲藕滋养度金秋(袁秀芬)

战胜肿瘤

847 扛过“双癌”打击(管惠红)

文化乐园

848 负米无远近 所希升斗归(杨璞)

851 古代名人“养生十诀”(谢钟琪)

852 桂花芬芳入酒来(温长路)

854 篆刻(王琳)

养生民谚

855 多吃山药蛋 越长越好看(文茗)

旅游南北

858 梦回黄山云(吕雪莹)

861 巴蜀歌乐山(颜士州)

指点健康

864 秋按四穴益健康(聂勇)

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 白钰

责任校对 杨益萍

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。

万众一心 众志成城 防控疫情

正气存内 邪不可干

倡导健康生活方式

提高身心健康水平

养生月刊

养生月刊
二〇二二年 九月
第四十二卷 第九期

浙江中医杂志社
《养生月刊》编辑部

ISSN 1671-1734



9 771671 173218

国内统一连续出版物号：CN 33-1265/R 定价：5元
邮发代号：32-12 广告经营许可证号：3301004000038