

ISSN 1671-1734  
CN 33-1265/R

HEALTH PRESERVING VOL. 43 NO.10 Oct.2022

# 养生月刊

yang sheng yue kan



2022.10

二〇二二年十月 第四十三卷 第十期



## 四时养生

- 868 寒露养生:防寒凉、润肺燥、健脾运(孙伯青)

## 专科门诊

- 874 漫说带状疱疹(范士忠)  
876 便秘问题“肠”知道(吕传彬)  
880 走路脚痛经常麻 周边动脉或阻塞(龙悦)  
882 不可不知的心力衰竭知识(黄宗慈)

## 保健药箱

- 885 槐花:欲到清秋近时节,争开金蕊向关河(陈永灿)  
888 家有公孙树 不听咳嗽声出(温长路)



## 健康成长

- 891 破译婴儿啼哭密码(王小衡)

## 精神卫生

- 894 百病可治,相思难医(文茗)  
896 生气时牢记“七不要”(毛周林)

## 保健天地

- 898 细说老年人的生理变化特征(张小六)  
900 养生之道忌“五久”(张勤)  
902 镇痛药效果快,但是不可常用(彭永强)  
904 饮茶也需因人而异(张欢欢)  
906 别让便秘“梗”住心(王廷群)



2022  
YANGSHENGYUEKAN  
health preserving

月刊 2022年10月1日出版  
第43卷第10期(总第457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





## 古籍丛刊

909 《遵生八笺》精选(高谦)

## 食养传招

- 917 水果选择有讲究(马广生)  
 918 银镂银盘盛蛤蜊,镜湖莼菜乱如丝(杨璞)  
 922 防衰提神马鲛鱼(郭旭光)  
 924 全谷物摄入不足易致病(谭敦民)

## 生命在于

- 928 秋冬登山须谨慎(衡山)  
 930 中老年人秋季运动方法多(王荣华)

## 养生传经

- 934 当好“三大员”,“培养”百岁母(孙祥虎)  
 936 生活充实,晚年幸福(丁国鏊)



938 接纳,让骨折后的母亲学会坚强(赵畅)

## 退休之后

- 940 摆正六心态 健康长寿来(牛润科)  
 942 安度晚年的几点思考(周洪生)

## 旅游南北

- 946 游“四祖陵”的启示(钱国宏)  
 948 印象丽江,静谧远尘的悠远情怀(颜士州)

## 文化乐园

- 950 李渔的杨梅之爱(黄洁娟)  
 952 折柳赠别(缪士毅)  
 954 观音莲花茶(吕云祥)

## 心斋漫笔

- 957 人生:一个人的旅行(侯淑荷)  
 959 留白,生命之需(马国祺)

### 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

杭州广育多莉印刷有限公司(311231 杭州市  
萧山区经济技术开发区桥  
南区块鸿兴路329号)

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

朱康平

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。