

ISSN 1671-1734

CN 33-1265/R

HEALTH PRESERVING VOL. 43 NO.11 Nov.2022

# 养生月刊

yang sheng yue kan



## 2022.11

二〇二二年十一月 第四十三卷 第十一期



### 精神卫生

- 964 老年人应注重心理  
保健(曾赵清)

### 养生民谚

- 966 病笃乱投医(文茗)

### 专科门诊

- 968 如何保护好前列腺(王小衡)  
972 留意常见妇科肿瘤的蛛丝马迹  
——访上海交通大学附属新华  
医院汪希鹏教授(谭敦民)  
976 老年人脚痛病因多(王峰)  
978 这些症状或是血栓向你  
发信号(彭永强)  
979 眼皮下垂,当心四种病(朱广凯)



### 保健药箱

- 980 玉竹:云旆萎蕤霞作裾,  
风静半天河有无(杨益萍)  
984 补虚膏方五福饮(许蕾)

### 食养传招

- 986 漫说咖啡(陶诗秀)  
990 古人吃花趣事多(王荣华)  
993 红薯贱物 不宜多吃(温长路)  
996 每日一香蕉,忧郁  
远离你(王小梅)

### 四时养生

- 998 立冬:窗临残照好读书(子青)  
1003 秋燥、秋乏与秋愁(卜庆萍)  
1004 “秋冻”并非人人可冻(董宁)

养生  
月刊

2022

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 2022年11月1日出版  
第43卷第11期(总第458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 173225

11>



## 古籍丛刊

1005 《遵生八笺》精选(高濂)

## 养生传经

- 1013 开眼我做老四篇(孙祥虎)  
 1014 居家“健肺”有妙招(张盛君)  
 1016 我的十五种一分钟健身法(张敏)  
 1018 睡眠是最好的养生(张欢欢)  
 1019 揉穴祛胃寒(王延群)  
 1020 腰椎间盘突出突出护腰六措施(李晓梦)  
 1021 老人睡前起后五件事(胡才)

## 保健天地

- 1022 警惕来自卫生间的健康隐患(郭旭光)  
 1025 居家护眼五招(黄宗慈)  
 1026 田园之乐(李盛仙)  
 1028 人到老年更要把好睡眠质量关(衡山)



## 退休之后

- 1030 明智的养老态度(牛润科)  
 1031 爱玩会玩老人更长寿(段扫平)

## 文化乐园

- 1032 有此通大道,无此令人老(杨璞)  
 1035 话说“白马湖螃蟹”(虞舜客)  
 1038 饮茶乐事清议(陆明华)  
 1040 浙江博物馆撷英(吴明华)

## 旅游南北

- 1045 泛舟荫翠峡 赏景山水间(王高岩)  
 1046 青翠欲滴的南山竹海(徐艳文)

## 收藏之家

- 1049 闲说扇坠(潘春华)

## 心斋漫笔

- 1052 祖母的“晒秋经”(赵畅)  
 1056 减去多余的部分(张雨)

### 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 王忆黎

林雨琪

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。