

ISSN 1671-1734

CN 33-1265/R

HEALTH PRESERVING VOL. 43 NO.12 Dec.2022

# 养生月刊

yang sheng yue kan



## 2022.12

二〇二二年十二月 第四十三卷 第十二期



### 四时养生

- 1060 玉林瑶雪满寒山,北风惨惨  
投温泉(杨璞)
- 1064 冬无雪,麦不结(文若)
- 1066 大雪节气的养生和  
进补(孙伯青)
- 1068 冬季晨练为什么  
“必待日光”(王荣华)

### 专科门诊

- 1070 口臭:别让小毛病酿大祸(范士忠)
- 1072 紧张性头痛的中医药防治(王森)

### 补品专用

- 1074 天寒食参茸 地冻进补汤(温长路)

### 保健药箱

- 1077 花色淡雅,生津养液  
——石斛(赵德贵)



- 1080 花椒:调浆美著骚经上,  
涂壁香凝汉殿中(文茵)
- 1084 道地药材话於朮(王鑫波)
- 1086 物美价廉的滋阴益寿品  
——女贞子(袁秀芬)
- 1088 小蓟:淡烟疏树碧氤氲(子青)

### 生命在于

- 1090 走路健身花样多(林雨琪)

### 保健天地

- 1092 空气干燥,注意护唇(霍寿喜)
- 1093 养生保健从起床开始(张小六)
- 1094 老人日常外出带张应急卡(孟昭群)
- 1096 身体“排毒”保健康(李胜利)

### 百岁老人

- 1098 百岁“人民艺术家”的  
养生经(王业美)



**2022**  
YANGSHENGYUEKAN  
health preserving

月刊 2022年12月1日出版  
第43卷第12期(总第459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

12>



### 古籍丛刊

1101 《遵生八笺》精选(高濂)

### 食养传招

- 1109 冬季酝国酿 福人饮福水  
——刍议黄酒与养生(屠关雄)
- 1112 浓郁芬香百果香(陶诗秀)
- 1114 冬令吃鲫鱼 美味又滋补(王廷群)
- 1116 霜打白菜别样甜(桂孝树)

### 养生传经

- 1118 我的“喊山”吐纳养生法(齐杭)
- 1120 给父亲搓脚心(蔡亚春)

### 中医知识

1121 “六淫”致病莫小视(王荣华)

### 关怀女性

1124 更年期调理“三步走”(朱秀兰)



### 心斋漫笔

- 1126 敞开心扉 海阔天空(吕雪莹)
- 1128 秋冬佛手几树黄(缪士毅)

### 文化乐园

- 1130 传统诗词点亮老年  
生活(马国祺)
- 1132 “高仿”,也是对鉴藏眼力的  
挑战(赵畅)
- 1136 波澜不惊的高寿诗人(程应峰)

### 旅游南北

- 1138 孝泉走笔(彭忠富)
- 1142 冬游什刹海(朱康平)

### 总目录

1145 《养生月刊》2022年第43卷总目录

#### 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 杨益萍

朱康平

责任校对 陈金旭

#### 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。