

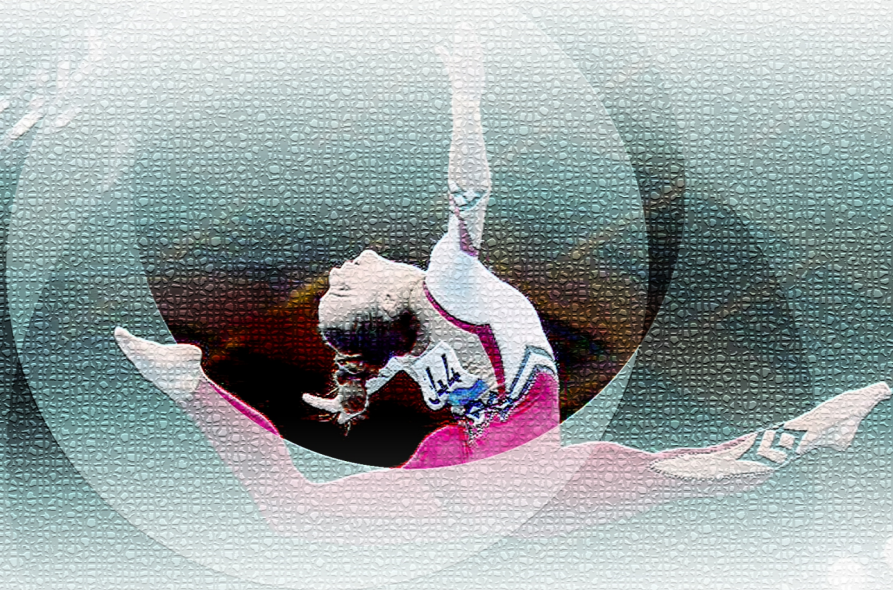
ISSN 1671-1734

CN 33-1265/R

HEALTH PRESERVING VOL. 43 NO.2 Feb.2022

养生月刊

yang sheng yue kan



2022.2

二〇二二年二月 第四十三卷 第二期

万方数据



四时养生

- 100 立春时节话养生(杨益萍)
- 103 立春节气——顺时而食
养生好(孙伯青)
- 108 天街小雨润如酥(吴培)

保健药箱

- 112 鱼腥草:采葢采葢渐绿,
葢山昨夜雨沾足(子青)
- 114 益智仁:雨余想见
药苗肥(马凤岐)

关爱女性

- 118 中医眼里的阴道炎:对症下药
除病(张旻扶)
- 120 这才是避孕措施正确的打开
方式(刘艳勃)
- 121 有备而孕,科学
“拼三胎”(潘炳)



名人养生

- 122 国医大师许润三的
养生之道(李育霖)
- 124 百岁画家王康乐:生命永远
充满活力(徐爱清)
- 126 陆游的食养之道(潘春华)
- 128 柳公权书法养生(赵德贵)

专科门诊

- 131 春季温差大,须防血压
飙(王延群)
- 134 什么是持续性姿势—感知性
头晕(付长永)
- 136 常出现这些症状,及早排查
冠心病(彭永强)
- 138 贫血寻源(十心)

古籍丛刊

- 141 《遵生八笺》精选(高濂)



2022

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 2022年2月1日出版

第43卷第2期(总第449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



食养传招

- 149 春回大地,一起来
吃“树”(许蕾)

养生民谚

- 150 马齿苋是个宝 痢疾不用
尝百草(温长路)

养生传经

- 152 和孙子同岁(王洪武)
154 空竹“抖”出健康晚年(钱国宏)

精神卫生

- 156 如何面对退休焦虑(王贞虎)
158 笑口常开高寿来(马广生)

保健天地

- 160 遭遇“闪腰”怎么办(王荣华)
164 妙在“脐”中(袁秀芬)
167 老有“四得”身心不老(段扫平)



- 170 老人为何常流泪(范士忠)
172 颐养天年“三个三”
养生法(杨吉生)
174 天籁之音养生妙方(李盛仙)
177 常按两个穴位有利身体
健康(李本秀)
178 “朝三暮四”养生法(王峰)

文化乐园

- 179 且将新火试新茶,诗酒
趁年华(杨璞)
182 不为良相,当为良医(文茗)
184 飘香中药诗(张勤)
186 迎春花开舞春风(缪士毅)

心斋漫笔

- 188 快乐很简单(吕传彬)

旅游南北

- 190 烟雨柳江古镇(徐艳文)

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 王恒苍

责任校对 王忆黎

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。