

ISSN 1671-1734

CN 33-1265/R

HEALTH PRESERVING VOL. 43 NO.3 Mar.2022

养生月刊

yang sheng yue kan



2022.3

二〇二二年三月 第四十三卷 第三期



中医知识

196 和气致祥,乖气致戾(文苍)

关爱女性

198 温暖——一个盲人患者的

人工流产手术(毕蓓蕾)

200 中年反复尿频尿急

怎么办(张旻轶)

202 孕期准妈妈要注意

什么(张小六)

保健天地

204 晨练也有误区(霍寿喜)

207 好睡眠别犯这些忌(王延群)

210 科学加湿 防燥补水(陈金旭)



212 年轻人不要轻视脂肪肝(李胜利)

214 老年人的家庭护理(李晓梦)

216 老人长寿“饮水经”(王利平)

218 让“疑病症”远离老人(陈燕炳)

四时养生

219 惊蛰:春雷响万物长(王恒苍)

224 春天手作“桑椹膏”(许蕾)

226 春季须防“烂嘴角”(王荣华)

养生传经

228 老来“五不”养生经(钱国宏)

230 三爷爷的揉耳朵养生经(张虹)

232 老妈的快乐“志”造法(董国宾)

234 我的“搭配”养老生活(胡锋)

236 退休老人说养生(牛润科)



2022

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 2022年3月1日出版

第43卷第3期(总第450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



古籍丛刊

237 《遵生八笺》精选(高濂)

食养传招

- 245 杂粮之“最”(程丽英)
- 248 空心莲菜凉 有病无病
只管尝(温长路)
- 250 春韭滋味长(文雪梅)
- 252 胡柚香袭人 味美益
健康(潘小军)
- 254 春来白蒿芽(李庆锋)

保健药箱

- 256 小茴香:盘中杂蒟萝(马凤岐)
- 260 草果:调味品中的保健品(董宁)
- 262 春来忽闻薄荷香(黎洁)



264 百合:含露或低垂,从风时
偃抑(杨益萍)

文化乐园

- 267 趣谈古玉(朱秀兰)
- 270 虎年趣赏嵌“虎”联(李盛仙)
- 272 读书之好(潘春华)

旅游南北

- 274 绍兴石桥自多情(骆昌芹)
- 276 楠溪江畔路亭美(缪士毅)
- 278 稀罕河阳(唐红生)

心斋漫笔

- 282 人生四大乐事(王小梅)
- 286 安心是药更无方(孙丽丽)
- 287 以诗炖汤(程应峰)

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 陈金旭

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。