

ISSN 1671-1734
CN 33-1265/R

HEALTH PRESERVING VOL. 43 NO.6 Jun.2022

养生月刊

yang sheng yue kan



2022.6

二〇二二年六月 第四十三卷 第六期



养生讲席

484 《黄帝内经》论养生(任红艳等)

专科门诊

488 如何早期发现淋巴瘤(王小衡)

491 浅谈失智症的护理(曹淑芬)

四时养生

494 芒种养生在于“养心健脾,避暑护阳”(孙伯青)

497 夏至:过雨频飞电,行云屡带虹(王恒苍)

保健药箱

502 五月端午驱病邪 家家门前插艾叶(温长路)

505 微恙幸得罗汉果(吕云祥)



508 长在手上的中药(许蕾)

510 女人保健“四圣药”(杨吉生)

精神卫生

512 心理创伤及其科学处置(杨持光)

退休之后

517 老年幸福生活有秘方(杨健)

518 瓷中青花怡晚情(陆明华)

520 “红马甲”赵阿姨的夕阳人生(晴川)

指点健康

522 益肺强身摩鼻窍(王延群)



2022
YANGSHENGYUEKAN
health preserving

月刊 2022年6月1日出版
第43卷第6期(总第453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



保健天地

- 533 保养双脚延人寿(欧阳军)
 536 有一味“药”叫阅读(孙丽丽)
 538 别让脚气误了夏日美(陈金旭)
 540 情趣养生 以求一乐(李盛仙)
 542 因天制宜 合理穿鞋(霍寿喜)

食养传招

- 544 菊可餐(路来森)
 546 吃素未必降“三高”(卜庆萍)
 548 搅团:诸葛亮发明的
 “水围城”(钱国宏)
 550 煮豆要讲小技巧(周国珍)

健康成长

- 551 关注宝宝的腿健美(兰政文)



- 556 幸福是最好的家庭教育(吕秀如)

生命在于

- 558 天天健走体康健(马国祺)

心斋漫笔

- 560 心安是福(张雨)
 562 人生有淡雅之美(刘希)

旅游南北

- 564 姑苏灵岩山揽胜(颜士州)
 566 龙门石窟撼人心(刘凯)
 568 探望美丽“阿诗玛”(罗本帅)

文化乐园

- 570 妙趣“茶联”杯中思(夏吟)
 572 古诗丛中觅清凉(朱秀兰)
 574 耳闻不如目见(文茗)

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

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。