

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。