

ISSN 1671-1734

CN 33-1265/R

HEALTH PRESERVING VOL. 43 NO.7 Jul.2022

养生月刊

yang sheng yue kan



2022.7

二〇二二年七月 第四十三卷 第七期



中医养生

- 580 《长生秘诀》养生思想
探析(林儒焘等)
- 586 口是心苗(温长路)

百岁老人

- 588 百岁老人控糖经(张作光)
- 592 奶奶的“百岁秘籍”(刘恋)

四时养生

- 594 大暑:热散由心静,凉生为
室空(王恒苍)
- 598 四季茶饮各千秋(霍寿喜)
- 600 酷暑食疗养生(花荣)

健康成长

- 602 孩子惊厥 急煞父母(王小衡)



- 607 最好的搀扶是
不扶(陈勇钊)
- 608 小儿呼噜勿轻视(陆文)

专科门诊

- 610 十人九痔 防不胜防(文茗)
- 613 肌肉少了也是病(兰政文)
- 618 风热感冒家庭疗法(王荣华)

古籍丛刊

- 621 《遵生八笺》精选(高濂)

食养传招

- 629 荆州美味荆沙
甲鱼(汪小科)
- 630 “红颜祸水”葡萄酒(许蕾)
- 632 常食鸭肉益康寿(孟昭群)



2022

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 2022年7月1日出版
第43卷第7期(总第454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

目

634 清心小吃凉粉冻(江初昕)

精神卫生

636 养生“八不”诀(赵畅)

保健药箱

642 栀子花果皆是宝(胡献国)

644 佳果良药话山楂(郭旭光)

保健天地

647 饭后保健,益寿延年(王延群)

650 健康长寿“四个四”(杨吉生)

652 坐车健身小妙招(张虹)

653 这些老人慎用按摩器(聂勇)

次

退休之后

654 乐享健步走(马国祺)

656 “催动”治好老伴的
“退休综合征”(刘会琴)

心斋漫笔

658 过“从前慢”的生活(薛艳杰)

660 三更有梦书当枕(李盛仙)

文化乐园

662 茶亭品妙联(潘春华)

664 古人驱蚊琐谈(张欢欢)

旅游南北

666 冠云山高(冯敏生)

670 走近南阁明代牌楼群(缪士毅)

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 傅睿

责任校对 马凤岐

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。