

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。