

HEALTH PRESERVING VOL. 43 NO.8 Aug.2022

# 养生月刊

yang sheng yue kan



## 2022.8

二〇二二年八月 第四十三卷 第八期



### 养生民谚

676 千金难买老来瘦 老来不瘦  
疾病稠(温长路)

### 四时养生

679 睡起秋声无觅处 满阶梧桐  
月明中(杨璞)

682 处暑养生要点——清余暑,润  
秋燥(孙伯青)

### 专科门诊

687 烧烫伤家庭急救四要点(王小衡)

690 缓解痛经 挥别烦恼(杨益萍)

692 吃加碘盐还是无碘盐(王应昊)

694 频繁头晕,可能是耳石症  
在作怪(陈金旭)

696 体检指标异常未必是病(范士忠)



### 退休之后

699 六十岁只是人生的一半(段扫平)

702 我家的“银发主播”(徐燕)

704 花甲欲做读书郎(黎洁)

706 巧妙搭配——用石头垒起  
“兰亭集序”(黄淑芬)

### 养生史话

708 《厚生训纂》养生思想  
探析(林儒焘等)

### 中医知识

712 吃药不瞒郎中(文茗)

### 百岁老人

714 百岁“海女”的长寿秘诀(鲁班石)

716 养生讲究睡,康乐亦颐寿(孙祥虎)

养生  
月刊

2022

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 2022年8月1日出版

第43卷第8期(总第455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

717 《遵生八笺》精选(高谦)

### 保健天地

725 古人养生有诀窍(朱广凯)

726 远离足跟痛,让老人健行  
无忧(王延群)

731 脸部美容须知(王刚菊)

732 心情愉悦是健康防老的  
“金钥匙”(徐爱清)

733 鲜榨果汁不能完全代替  
水果(卜庆萍)

735 养生防病“小动作”(郭旭光)

737 手脚不闲 益寿延年(吉寿)

### 养生传经

738 健身群里欢乐多(余青)

739 老妈晚年的“五不哲学”(钱国宏)

741 幸福养老靠自己(陈玉霞)



### 心斋漫笔

743 “土茶”亦养生(赵畅)

749 茶香氤氲享清欢(马国祺)

751 老年光阴倍珍惜(周涛)

### 食养传招

752 青天折桂香未灭 紫豉煮莼甘  
更新(子青)

755 食药佳品——鱼肚(赵德贵)

758 腰要好,腿脚也要好(许蕾)

### 文化乐园

759 “药王”趣事(宋添力)

761 金秋登高乐趣多(缪士毅)

763 药名人联 医文相通(张勤)

764 篆刻欣赏(王琳)

### 旅游南北

765 仙境览胜武夷山(欧阳军)

#### 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 王恒苍

责任校对 王忆黎

#### 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。