

ISSN 1671-1734  
CN 33-1265/R

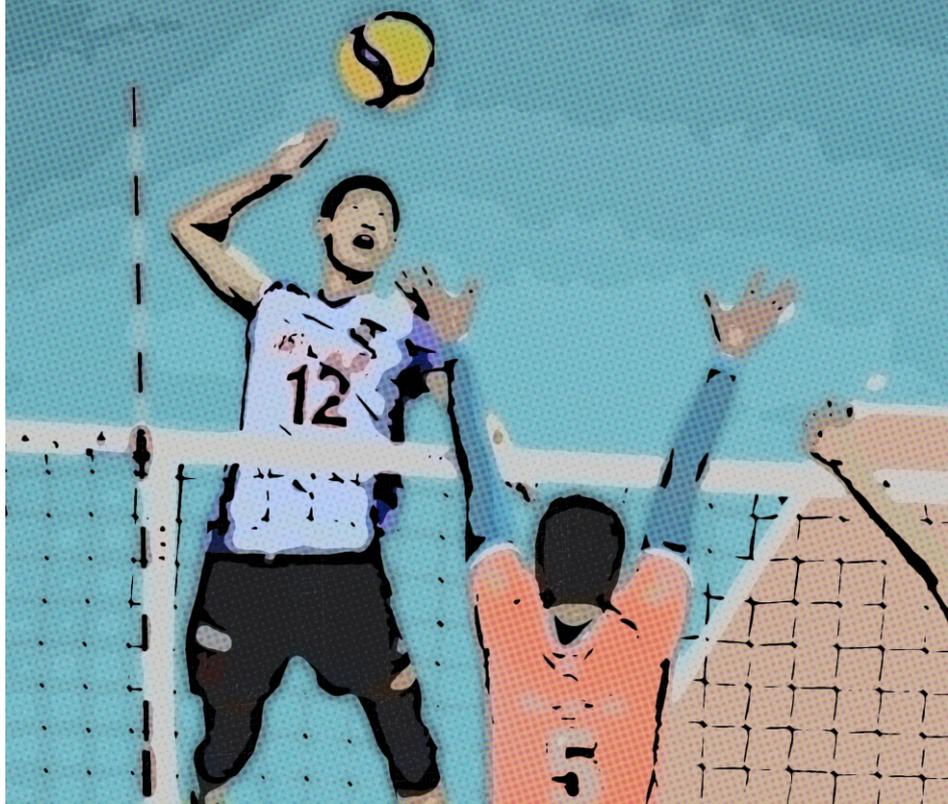
HEALTH PRESERVING VOL. 44 NO.2 Feb.2023

# 养生月刊

yang sheng yue kan

2023.2

二〇二三年二月 第四十四卷 第二期





### 四时养生

- 100 正月二月三月间 荠菜可以当灵丹(温长路)
- 103 春天如何预防和治疗湿疹(曹淑芬)

### 专科门诊

- 106 腰椎管狭窄症的治疗和预防(王小梅)
- 110 慢阻肺如何康复(陆家仕)
- 112 警惕脑卒中来袭(范士忠)

### 百岁老人

- 115 四位长寿老人的养生秘诀(牛润科)
- 118 泰山深处寻访百岁寿星(麦保红)
- 122 103岁老人卡迪尔的“人参果”和“仙桃”(衡玉坤)



### 保健天地

- 124 睡前多捶背 睡眠有保障(叶建中)
- 125 这些小动作 常做可养生(郭旭光)
- 128 10种声音辨疾病(李晓梦)

### 健康成长

- 130 宝宝越爬越聪明(吕传彬)
- 132 小儿脑瘫知多少(王小衡)
- 136 记住“三五六七”，远离小儿食积(杨璞)

### 古籍丛刊

- 141 《遵生八笺》精选(高濂)

### 保健药箱

- 149 安全用药须知这些“不等式”(王延群)



**2023**  
YANGSHENGYUEKAN  
health preserving

月刊 2023年2月1日出版  
第44卷第2期(总第461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 173232

# 目

- 152 厨中葱蒜亦良药 (潘春华)  
154 连翘花开祛风热 (钟竹意)  
156 服用膏方出现胃肠道反应  
怎么办(施芳英等)

## 食养传招

- 159 食药皆优话芋头(赵德贵)  
162 洛鲤伊鲂,贵于牛羊(文荅)  
165 蔬菜这样焯水营养不会  
逃掉(卜庆萍)  
166 顺应季节安排饮食(张欢欢)

## 生命在于

- 168 跑不动,就走吧(刘希)  
170 倒着走不适合老年人(董宁)

## 名人养生

- 171 名老中医孟仲法的  
养生之道(陈卫卫)

# 次

## 养生传经

- 174 我用六法治好颈椎病(张虹)

## 收藏之家

- 176 石不能言最可人(李盛仙)  
178 在“复原”中提升鉴藏力(赵畅)

## 文化乐园

- 182 东坡趣吟药食诗(徐锐)  
184 读“杜诗”说“春捂”(吕云祥)

## 旅游南北

- 186 杭州大石佛寺探寻(吴明华)

## 心斋漫笔

- 188 凡事只求八分好(段扣平)  
190 读书养生利康寿(杨吉生)

### 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 朱康平

责任校对 林雨琪

### 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。