

ISSN 1671-1734  
CN 33-1265/R

HEALTH PRESERVING VOL. 44 NO.3 Mar.2023

# 养生月刊

yang sheng yue kan

## 2023.3

二〇二三年三月 第四十四卷 第三期



万方数据



### 养生民谚

196 正月鹁二月鸪,三月放个断线鹁(温长路)

### 专科门诊

199 手掌脱皮,防治有道(王延群)  
202 人为什么会长斑(张小六)  
204 有一种“怦然心动”叫心律不齐(陆家仕)  
208 五种头痛不要硬扛(徐淑荣)

### 养生传经

209 掌握三道经,乐康伴我行(牛润科)  
212 养生,从保护视力开始(赵畅)  
216 春风吹歪了张大爷的嘴(霍寿喜)

### 保健天地

218 “手机病”你中了几条(董宁)

221 常做脚踝操,下肢不僵硬(胡佑志)  
222 为何久久难以入睡,有什么良策(李令飞)  
226 从容应对春游中健康问题(王小衡)  
229 老年人如何做好肛门保健(王荣华)  
232 谨防“关节衰竭”(李晓梦)

### 指点健康

234 常按“四穴”,便秘退却(王化清)  
236 脸部按摩还你好气色(陶诗秀)

### 古籍丛刊

237 《遵生八笺》精选(高濂)

### 食养传招

245 《中国老年人膳食指南》发布,注意三“不”四“要”(杨璞)



2023

YANGSHENGYUEKAN  
health preserving

月刊 2023年3月1日出版  
第44卷第3期(总第462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



- 248 养生硬道理:吃好  
三顿饭(兰政文)
- 252 “低碳饮食”要因人制宜(蕊红)
- 254 八种“春菜”利健康(刘桂云)
- 256 肝脏养生,少“三白”多  
“三绿”(吴昆)
- 257 春天适合吃坚果  
养肝肾(曹淑芬)

### 保健药箱

- 258 茶是草,箬是宝(文茗)
- 260 消痰散结昆布(杨益萍)
- 263 一枝红杏出墙来(农训学)

### 四时养生

- 266 “春捂”要注意,更要  
因人而异(卜庆祥)
- 268 春季养肝正当时(靳小倡)

### 精神卫生

- 270 心理衰老有哪些表现(毛周林)
- 272 性格有不同,养生有讲究(余力)

### 文化乐园

- 274 著名菜肴命名之趣(段振离)

### 心斋漫笔

- 276 故乡的野菜(缪士毅)
- 278 青青河边柳(邱俊霖)

### 养生史话

- 280 白居易:唐代诗人寿星养生  
之法(钱国宏)
- 283 古代诗人也爱吃“素”(徐成文)

### 旅游南北

- 286 湖州四绝(吴明华)

#### 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 陈金旭

责任校对 杨益萍

#### 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。

YANGSHENG YUEKAN

全年60元

# 养生月刊

悦读《养生月刊》 天天健康相伴

服务热线：**0571-88849074**

月刊，大32开本，96页

每期定价：5元，全年：60元

邮发代号：32-12，请到各地邮政局（所）订阅

地址：浙江省杭州市天目山路132号

邮编：310007



中国邮政微邮局  
客户订阅电话11185  
中国邮政报刊在线订阅网址  
BK.11185.CN

微信订阅  
请扫描下方二维码，  
更多精选期刊！



微信扫描二维码，  
关注“同德中医养生”

## HEALTH PRESERVING

《养生月刊》——心系读者健康，情牵万家平安。  
发掘传统养生精华，普及科学养生知识，推广实用保健方法，交流防病健身经验，倡导健康生活方式，提升身心健康水平。

为您管理一生的财富——健康



本刊微信“一键订阅”

ISSN 1671-1734



9 771671 173232

国内统一连续出版物号：CN 33-1265/R 定价：5元  
邮发代号：32-12 广告经营许可证号：3301004000038

养生月刊  
二〇一三年  
三月  
第四十四卷  
第三期