

ISSN 1671-1734
CN 33-1265/R

HEALTH PRESERVING VOL. 44 NO.4 Apr.2023

养生月刊

yang sheng yue kan

2023.4

二〇二三年四月 第四十四卷 第四期





四时养生

- 292 春季养生“六不要”(潘春华)
 294 简单谈谈春季“疏肝”(董宁)
 296 春季祛湿,清明谷雨
 四月天(孙伯青)

专科门诊

- 301 老年性肝炎患者的饮食(李晓梦)
 304 免疫检查点治疗,癌症治疗的新方法(宋慧)

名人养生

- 306 从《闲情偶寄》看李渔的
 颐养之道(袁秀文)
 309 李光羲的养生秘诀(徐艳文)
 312 百岁马识途养生
 秘笈(覃慧瑕)



保健天地

- 314 关注霉变指数,确保食品药品
 安全(霍寿喜)
 316 认识肥胖(吴明华)
 318 小心牙周病(范士忠)
 320 早起三光,迟起三慌(温长路)
 322 中年后宁跪勿弯
 多练蹲(许力行)

健康成长

- 324 从婴儿期开始,训练宝宝
 一夜好眠(黄宗慈)
 326 儿童打鼾不容忽视(王小衡)
 330 预防青少年骨骼畸形变态(徐航)

古籍丛刊

- 333 《遵生八笺》精选(高濂)



2023

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 2023年4月1日出版
第44卷第4期(总第463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



目

保健药箱

- 341 生姜敷用妙处多(吴昆)
342 佳果枇杷入膏方(江初昕)
344 药食兼优话“三椒”(杨吉生)
346 疏肝理气话香橼(王荣华)

食养传招

- 348 选择肉食先看体质(张宝华)
350 老少咸宜的健脾粥(李德志)
352 动物人参——鹤鹑(赵德贵)

生命在于

- 355 跑步不伤膝的三个细节(卜庆萍)
358 运动须当心关节炎(王小梅)

中医知识

- 360 闲话我国古人是如何防疫
保健的(徐成文)
362 《老老恒言》饮食养生五要(林雨琪)

次

退休之后

- 364 重视退休后的身心健康(张勤)
366 我和老伴的“吃喝玩乐”
养生经(牛润科)

文化乐园

- 369 读书亦养生(李盛仙)
372 书籍里的蔬菜(林颐)

旅游南北

- 374 万里长江第一桥(钱国宏)
376 春游西递醉古村(陆明华)

心斋漫笔

- 378 简单者健康长寿(葛瑞源)
380 自静其心寿命长(王洪武)

收藏天地

- 382 我爱小收藏(丁国锵)

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 傅睿

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。