

ISSN 1671-1734
CN 33-1265/R

HEALTH PRESERVING VOL. 44 NO.8 Aug.2023

养生月刊

yang sheng yue kan

2023.8

二〇二三年八月 第四十四卷 第八期





四时养生

- 676 儿读秋声赋,令人忆醉翁(杨璞)
- 678 秋凉胃不安,或为“酸”
作祟(王荣华)
- 680 秋季养生之“三接受”
“三拒绝”(董宁)
- 682 立秋了,预防五脏“上火”
很重要(孙伯青)

专科门诊

- 685 如何防治孩子流鼻血(王小衡)
- 688 老年疝气早手术(朱秀兰)

食养传招

- 690 “水果之王”榴莲(潘春华)
- 692 立秋进补宜莲藕(刘桂云)



- 694 卷心菜——煮食甘美
当药食(陆明华)
- 696 食养结合防疖夏(陈燕)

健康成长

- 698 给孩童进补小心越补越虚(陶诗秀)

保健天地

- 702 控糖别走错了道儿(卜庆萍)
- 706 生活在沿海,我们还缺碘吗(吴翔)
- 709 肥胖正在摧毁成年人的
幸福(王应旻)
- 714 老年人如何养护假牙(郭旭光)
- 716 腹部按揉养生诀(倪世俊)

古籍丛刊

- 717 养生名篇(王庆其等)



2023

YANGSHENGYUEKAN

health preserving

月刊 2023年8月1日出版
第44卷第8期(总第467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



名人养生

- 725 百岁医星苏祖斐的健康
长寿之道(杨济)
- 728 古代名人与药食养生(杨吉生)
- 730 中医妇科学家朱南孙的
养生方法(陈卫卫)

保健药箱

- 732 趣织鸣,懒妇惊(温长路)
- 734 “好药”的评判标准(张小六)
- 736 艾之道——药食兼优(赵德贵)
- 739 养阴润肺食百合(王延群)

退休之后

- 742 让退休生活活色生香(马国祺)
- 744 退休后的惬意时光(程应峰)



- 746 “趣聊”益寿话五乐(孙祥虎)

关爱女性

- 748 安检有辐射吗(孟昭群)
- 750 红颜不老:养生美容小妙方(王贞虎)
- 752 警惕宫外孕(徐正法)
- 754 为什么便秘偏爱年轻女性(邹嵩)

文化乐园

- 757 服食求神仙,多为药所误(文茗)
- 760 数枝蓼花醉清秋(缪士毅)

心斋漫笔

- 762 献血,因“利他”而快乐养生(赵畅)

旅游南北

- 766 走笔岳阳(王保利)

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。

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

养生月刊
二〇一三年
八月

第四十四卷
第八期



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
请扫描上方二维码，
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，提升心身健康水平。

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