ISSN 1671-1734
CN 33-1265/R

Health Preserving

养生月刊

yang sheng yue kan

二〇二四年一月 第四十五卷 第一期 VOL. 45 NO.1 Jan.2024

2024.1

目 次

中医知识

4 入门休问荣枯事，观看容颜便得知（温长路）
6 成语寓中医——因势利导（邓玉霞）
7 膏方，你吃对了吗（黄瑶）

四时养生

10 孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪（杨璞）
14 大寒节气来碗粥（孙伯青）
17 冬日养肺“五防”（欧金凤）

专科门诊

18 预防关节炎不嫌早（董宁）
22 认识肝囊肿（王延群）
26 爱忘事的烦恼（邵传贤）

保健药箱

30 蛮姜豆蔻相思味（子青）
33 客观看待营养素的生发功效（吕雪萱）
38 瑞雪亦是疗病药（段振离）
40 安全服用硝酸甘油（彭永强）

养生故事

42 母亲的“五多”养生经（赵畅）

古籍丛刊

45 养生名篇（王庆其等）

尊老爱幼

53 全面解读小儿腹痛（上）（王小衡）

养生月刊 2024 YANGSHENGYUEKAN health preserving

月刊 2024年1月1日出版
第45卷第1期（总第472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 次

58 巧妙应对孩子哭闹(陶诗秀)
60 老人远离10个危险动作(李晓梦)
62 护齿重在孩童期(若怯若愚)

美容金页

63 医生教你居家护肤(王淼)

名人养生

66 清代名医徐灵胎的养生之道(张勤)
68 名老中医关幼波的养生经(宋添力)

食养传招

71 七招可解"油腻年"(刘凯)
74 春天苜蓿入馔来(缪士毅)
76 山珍野味苦楮豆腐(江初昕)
78 古老的保健佳果——大枣(刘桂云)

文化乐园

81 唐宋文豪眼疾诗偶拾(倪世俊)
82 古人的腊八节(李昌浩)

保健天地

84 健肾养生巧锻炼(张宝华)
86 别等口渴才喝水(兰晓雁)
90 小心,别触碰"高压线"(张帮俊)

心斋漫笔

92 冬日之惬意与优雅(冯敏生)

旅游南北

94 故宫探秘(朱康平)

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　傅　睿
责任校对　马凤岐

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

养生月刊

全年60元 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

本刊微信"一键订阅"

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！

养生月刊 二〇二四年 一月 第四十五卷 第一期

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

微信扫描二维码

关注"同德中医养生"

ISSN 1671-1734

9 771671 173249 01>

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