

- 全国中医药优秀期刊
- 全国百家期刊阅览室指定刊物
- 全国优秀中医健康俱乐部
- 全国中医药科普先进集体

ISSN 1005-3743  
CN 11-3379/R

# 家庭中医药

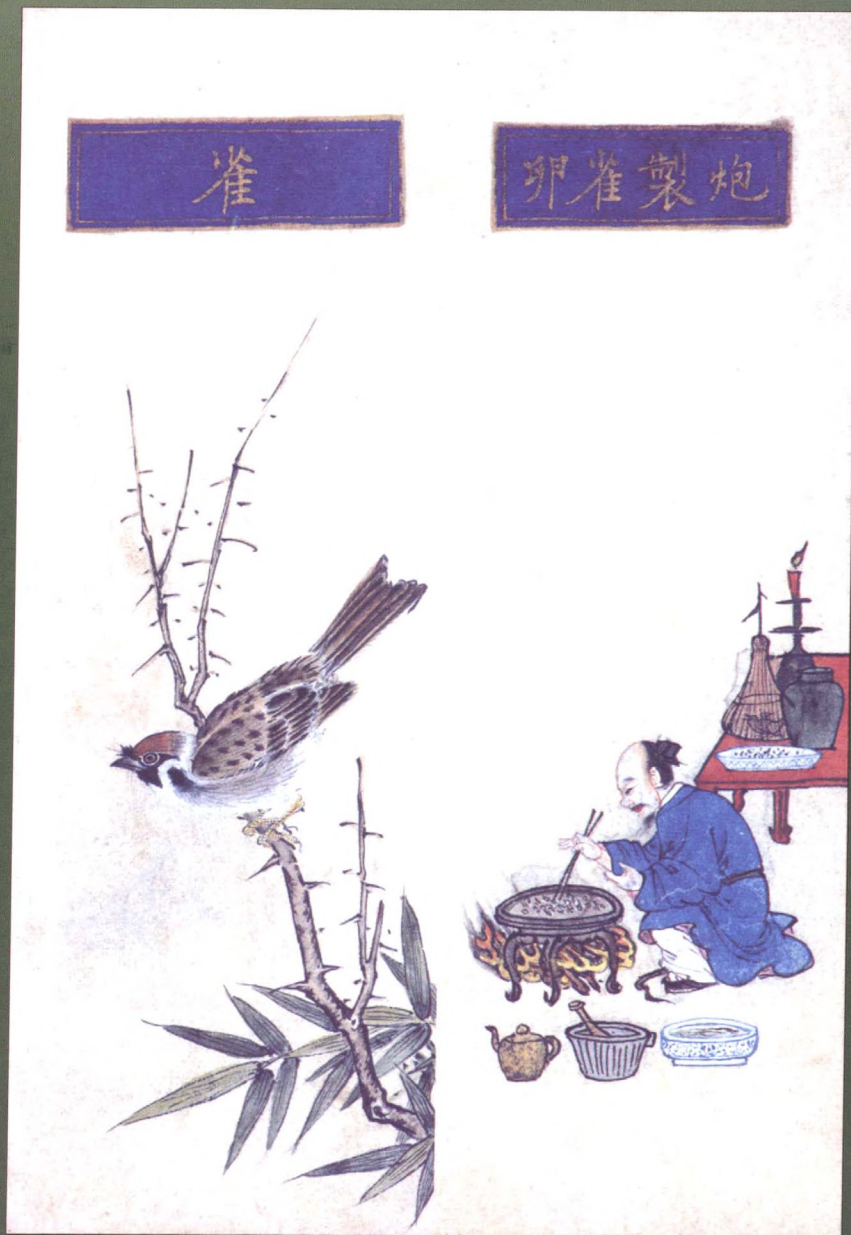
Jiating Zhongyiyao  
FAMILY & TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

2012年04月号  
第19卷 第04期 总第191期

肺癌的饮食疗法  
甩掉咳嗽别发愁  
减轻针刺疼痛 病人要做的事  
我的头发为什么乌黑发亮  
武则天：虫草萝卜都是好菜

雀

炮製雀卵



ISSN 1005-3743



9 771005 374120

邮发代号:82-654

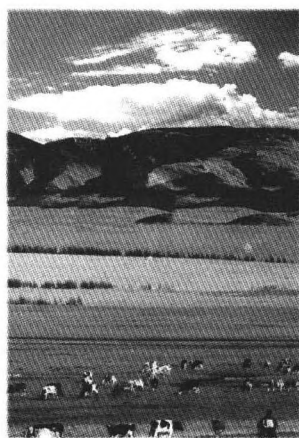
主管 国家中医药管理局 主办 中国中医科学院中药研究所



本刊所载方剂请在医师指导下使用

本刊如存在印装质量问题,请与杂志社联系调换(电话64052170 64014411-2985)

## 目次 (CONTENTS)



### 卷首语

1 惠及百姓的中医特色医改 / 申 申

### 首席专家论坛

5 中医体质养生——养生是为了提高生命质量 / 傅杰英

8 寒食节 / 寒食禁火 / 温长路

### 祖国医学长廊

10 方解方论各有各理,寒热补泻各有各效(下) / 张大明

14 医案聊斋之三十六聊——盗汗案 / 知 白

16 学法相承话“走方医” / 姜厚德

18 冰片龙脑 / 青 丝

### 中医原生态

19 经络纵横连全身(四)——阳明胃经入上齿 / 张效霞,莫芳芳

### 中医药在海外

20 英伦行医记(十七)——英国孩子的粗放成长 / 琳 达

### 中医小常识

23 中医治肝十二法 / 乐 山

### 漫画与幽默

25 听报告等3则

/ 远 村 / 文 叶春旻 / 画

### 编读往来

26 肾囊肿的诊治等2则

/ 宋竖旗,刘小北

### 医生的故事

28 心梗心衰加失眠 交通心肾入睡安 / 项 红

学法相承话  
“走方医” p16

冰片龙脑 p18

肺癌的饮食疗法  
p32

嗓子干痒按两穴  
p37



## 专家门诊

29 “渐冻人”的饮食治疗 / 陈金伟

## 肿瘤

30 警惕胰腺癌威胁生命安全

/ 居 正

32 肺癌的饮食疗法 / 姜恩顺, 代金刚

## 糖尿病

34 暮春时节说三补 / 贾佩琰

## 心脑血管疾病

37 如何有效控制高血压 / 危 笑

## 常见病防治

37 嗓子干痒按两穴 / 杨 丽

38 反流性食管炎患者的膳食调理

/ 孙 川

40 失眠的辨证施治 / 曹元成

41 春临防流感 / 胡献国

42 甩掉咳嗽别发愁 / 张家玮

43 刮痧治便秘 / 梁迎春

44 腰痛良药 / 洪 霞

45 按摩巧治颈椎病 / 梅承鼎

45 肝肾阴虚型更年期综合征女性的

福音 / 心 知

## 临床医生园地

46 减轻针刺疼痛 病人要做的事

/ 罗 磊

## 家庭药箱

47 理气健胃佛手柑 / 周满茹

48 春食“野菜”正当时 / 江 都

## 老药新用

50 补阳还五口服液临床新用

/ 何国兴

## 颐年有道

52 我的头发为什么乌黑发亮

/ 王 炎

54 睡着了, 不代表什么也不干

/ 缮 良

56 老年人谨防乐极生悲 / 孙清廉

## 精神卫生

58 婚姻生活的个人空间: 一个敏感

的气泡 / 张森凤

60 考生如何走出心理困扰 / 章剑和

62 把“职业外衣”挂在家门外 / 马志国

## 家园

64 女儿茶里三声叹 / 打碗碗花

66 清明寄哀思 / 崔鹤同

67 “帮教”父母也是孝 / 张才行



反流性食管炎患  
者的膳食调理 p38

甩掉咳嗽别发愁  
p42

按摩巧治颈椎病  
p45

减轻针刺疼痛  
病人要做的事 p46



封面图出自《补遗雷公炮制便览》



主管 国家中医药管理局

主办 中国中医科学院中药研究所

(地址:北京东直门内南小街16号)

编辑出版 《家庭中医药》杂志社编辑部

社长 李国坤

主编 张瑞贤

责任编辑 申申

美术编辑 刘建辉

创刊日期 1993年12月

出版日期 2012年4月8日

地址 北京东直门内南小街16号

邮编 100700

电话 010-64052170 / 64014411-2985

E-mail jtzyy@126.com

博客地址 <http://blog.sina.com.cn/jtzyy>

微博地址 <http://weibo.com/jtzyy>

中国标准连续出版物号 ISSN 1005-3743

CN 11-3379/R

广告许可证 京东工商广字第0029号

总发行 北京市报刊发行局

国内订阅处 全国各地邮局

邮局订阅代号 82-654

定价 6.50元

国外总发行 中国国际图书贸易总公司(北京399信箱)

国外代号 M1309

印刷 北京市百善印刷厂

### 敬告本刊作者

稿件一经刊用,本刊即具有该作品以下专有使用权:印刷版和电子版的复制权、发行权、汇编权(文章的部分或全部)、翻译权、信息网络传播权及许可文献检索系统或数据库收录权,本刊将一次性支付稿酬并寄发样刊。

## 家有儿女

68 注意这些潜在的危险 / 荷花

71 留一段路给孩子自己走

/ 雷茂盛

## 名人与饮食

72 武则天:虫草萝卜都是好菜

/ 单守庆

## 药膳食疗

74 莴苣食疗方 / 马学仁

75 春季养生菜——韭菜炒蛋饼

/ 陆瑶

76 小儿厌食症 食疗调理好

/ 梁栋

76 老妈教我做柚子茶 / 江瀚

77“水煮白玉” / 史丽娜

78 排毒食物,让您身健体又轻

/ 彭永强

## 邮购新书 79



我的头发为什么  
乌黑发亮 p52

“帮教”父母也是孝  
p67

注意这些  
潜在的危险 p68

武则天:  
虫草萝卜都是好菜  
p72