

- 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07月号
第19卷 第07期 总第194期

降「糖」五穴之大杼穴
盛夏用小药清清「三焦火」
要想寿而安，须减夜来餐
心身疾病与「心病」
夏季老人吃瓜好处多



ISSN 1005-3743



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

家庭中医药

2012年7月第19卷
第7期(总第194期)
月刊 每月8日出版



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 健康养生理念应从娃娃抓起

/ 严 东

当代名医

5 辨证辨病,相得益彰

/ 黄卫华,刘 洁,黄科峰,黄卫民

首席专家论坛

8 七夕节/乞巧/温长路

10 中医体质养生——气虚体质养生

/ 傅杰英

祖国医学长廊

13 医兵互通,避实击虚(上)/张大明

16 医案聊斋之三十八聊——异症同

· 治案(下)/知 白

18 名医善治“相思”疾 / 姜厚德

20 柴胡与第一支中药注射液

/ 孙清廉

22 台湾人进补重药膳 / 展 华

中医原生态

24 人身气血灌腧穴(二)——针百会

起死回生 / 张效霞,莫芳芳

中医药在海外

26 中医药在突尼斯 / 代金刚

漫画与幽默

28 剧评家等 3 则

/ 远 村 / 文 叶春暘 / 画

临床医生园地

29 折腾家人,迷糊医生 / 罗 磊

编读往来

30 病毒性乙肝的诊治等 2 则

/ 董秀敏,王 冰

七夕节/乞巧
p8

中医体质养生
——气虚体质养生
p10

台湾人进补重药膳
p22

降“糖”五穴之
大杼穴 p40

医生的故事

32 我的中医从医之路 / 魏 燕

专家门诊

35 幸福生活睡当先(2)

/ 汪卫东, 严 东

心脑血管疾病

38 祛痰法治老年脑病 / 林 中

糖尿病

40 降“糖”五穴之大杼穴 / 于国强

常见病防治

34 麻仁润肠丸助您肠胃更健康

/ 心 知

37 夏季谨防湿疹来袭 / 危 笑

42 盛夏用小药清清“三焦火”

/ 贾佩琰

44 改善失眠的锻炼方法 / 代金刚



家庭药箱

47 补气扶正说黄芪 / 止 敬

48 数药并用有禁忌 / 韦公远

49 槐花家庭妙用 / 马学仁

老药新用

50 麝香保心丸临床新用 / 何国兴

51 解毒排脓良药木芙蓉 / 王廷兆

颐年有道

52 天气燥热难睡眠 调节脏腑是关键 / 贾佩琰

54 夏天,让金属首饰“休息休息”

/ 彭永强

55 饮料好喝隐患多 / 彭永强

56 要想寿而安,须减夜来餐 / 郭德才

精神卫生

58 生命奇迹是怎样创造的 / 马志国

60 心身疾病与“心病”

/ 吕 波 王克勤

61 做个快乐的普通人 / 王 纯

62 老公越上进她为何越郁闷 / 章剑和

家园

64 杏仁茶 / 青 丝

65 做父母的“周末厨师” / 管洪芬

66 怀念那棵苦楝树 / 梅松政

67 你哪儿来的力气 / 张 旭

家有儿女

68 学会跟自己的孩子“较劲”

/ 孟祥菊

盛夏用小药清清
“三焦火”p42

改善失眠的
锻炼方法 p44

数药并用有禁忌
p48

心身疾病与“心病”
p60



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 王丹丹

美术编辑 刘建辉

创刊日期 1993年12月

出版日期 2012年7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 jtzzy@126.com

博客地址 <http://blog.sina.com.cn/jtzzy>

微博地址 <http://weibo.com/jtzzy>

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。

69 孩子是被吓笨的 / 徐睿聪

70 不要击伤孩子的软肋 / 张晓晖

71 还需多一点点耐心 / 胡茂全

名人与饮食

72 常香玉:水煮青菜好通便 / 单守庆

药膳食疗

74 宫廷藕丝糕 / 方木鱼

75 枸杞子,美容养颜抗衰老 / 王金山

76 夏季老人吃瓜好处多 / 杨吉生

76 凉拌苦瓜 / 涂启智

77 健脾和胃的豌豆 / 止敬

78 别拿土豆不当“美女” / 傅秀宏

邮购新书 79

征稿启事 80



老公越上进
她为何越郁闷 p62

枸杞子,
美容养颜抗衰 p75

健脾和胃的豌豆
p77

别拿土豆不当“美女”
p78