

# 家庭中医药

FAMILY&TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

2014/11

## 冬令进补宜膏方

心血管疾病的膏方调治 P18

7个小动作预防老年痴呆 P67

血尿,究竟是不是肾脏病 P40

冬季来临应加强“四防” P51

男性更年期,查查激素补补肾 P37

零食吃出“糖尿病” P68

零售价:RMB6.5元

ISSN 1005-3743



邮发代号: 82-654



www.pgying.com.cn

家庭中医药旗下网站

——蒲公英健康网

# 目次

本刊所载方剂请在医师指导下使用

本刊如存在印刷质量问题, 请与杂志社联系调换 电话: 010-64052170 / 64014411-2985

## CONTENTS

### 敬告作者

本刊从 2014 年 3 月起不再采用纸质照片, 请作者将投稿图片发至本刊图片投稿邮箱: jtzyzp@126.com。

本刊从 2014 年 6 月起不再采用手写稿件, 请作者将投稿文章的电子版发至本刊投稿邮箱: jtzyy@126.com。



### 卷首语

01 冬季养生 / 岑涛

### 首席专家论坛

05 短衣数挽不掩脰 / 温长路

### 祖国医学长廊

07 古今养生嘉言 / 渝文

10 说药引诗, 以诗释药 / 宋光锐

12 中医病历创始人——喻嘉言 / 李彦奇

13 中医启蒙读物——四小经典 / 容成

### 本期专题 —— 膏方

16 膏方, 你该知道的祛病保健手段 / 施仁潮

18 心血管疾病的膏方调治 / 李玉峰

22 关于膏方, 你知道多少? / 赵华叶

26 冬令进补宜膏方 / 尹友鑫

### 本刊特稿

29 “脉诊验孕”事件追踪 / 李岱

### 专家门诊

30 乳腺癌术后

分阶段上肢功能锻炼操(上)

/ 裴晓华 张双强

### 中医原生态

32 以情胜情治怪病 / 张效霞 莫芳芳

### 中医小常识

33 说说中医的补法 / 贾佩琰

### 漫画与幽默

35 漫画与幽默 / 远村 / 文 叶春扬 / 画

---

## 编读往来

36 胃石症 / 刘小北

---

## 男性健康

37 男性更年期，查查激素补补肾 / 党进

---

## 肾脏疾病

40 血尿，究竟是不是肾脏病？ / 孙鲁英

---

## 小儿推拿

42 小儿推拿呵护孩子健康成长  
——外感咳嗽，早治为妙  
/ 王方颖 张珍珠 朱琳

---

## 常见病防治

46 中药脐敷疗法 / 毛雁容  
48 含肉苁蓉的润肠通便药 / 天海  
49 冠心病人的休息与锻炼 / 李庆生  
51 冬季来临应加强“四防” / 孙清廉  
52 “救命药”别当成“保命药” / 蒯文润

---

## 中医药在海外

53 英国行医随笔（四）  
——探讨“波尔爵士徽章” / 王以胜

---

## 中医美容

55 不美只因不健康  
——妙龄女满脸色斑欲自杀（下）  
/ 高荣荣

---

## 家庭药箱

58 中药采收，讲究几多？  
/ 邹慧琴 韩玉 闫永红  
60 参类补品，食用大有讲究 / 彭永强

---

## 名人与饮食

61 李渔：食之养人，全赖五谷 / 单守庆

---

## 药膳食疗

63 改善便秘先从饮食开始 / 王贞虎  
65 食姜美味（六）：  
姜茶治痢溯源 / 丁兆平

---

## 颐年有道

- 67 7 个小动作预防老年痴呆 / 杨丽
- 68 零食吃出“糖尿病” / 张帮俊
- 69 传统《六字诀》养生保健法(五、六)  
/ 谢青云

---

## 精神卫生

- 72 中年空巢只是一道风景  
/ 马志国

---

## 家园

- 76 看,那个龅牙阿姨就是我妈 / 王月冰

---

## 家有儿女

- 77 家教中的“德西效应” / 周礼

---

## 邮购新书

- 79 有奖征文
- 80 邮购新书  
2015 年征订启事

封二、插页、封三、封底 广告

- 04 敬告本刊作者
- 04 本刊郑重声明

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  
邮编:100007)

主 编 张瑞贤  
编辑部主任 李国坤  
责任编辑 王向玉  
创刊年份 1993 年  
出版日期 2014 年 11 月 8 日

编辑出版 《家庭中医药》杂志社编辑部  
地 址 北京东直门内南小街 16 号  
邮 编 100007  
电 话 010-64052170/64014411-2985  
旗下网站 蒲公英健康网 www.pgying.com.cn  
投稿邮箱 jtzyy@126.com  
博客地址 <http://blog.sina.com.cn/jtzyy>  
微博地址 <http://weibo.com/jtzyy>

广告总代理 数源汇通(北京)医药科技有限公司  
电 话 010-68469867-6003  
地 址 北京市海淀区西三环北路 11 号  
海通时代商务中心 A1 栋

图文设计 北京午未创意文化传媒有限公司

广告许可证 京东工商广字第 0029 号  
印 刷 北京强华印刷厂  
发 行 国内:北京报刊发行局  
(邮发代号 82-654)  
国外:中国国际图书贸易总公司  
(北京 399 信箱,国外代号: M1309)  
定 价 每册 6.50 元 全年 78 元

中国标准连续出版物号  $\frac{\text{ISSN } 1005-3743}{\text{CN } 11-3379/R}$

---

### 敬告本刊作者

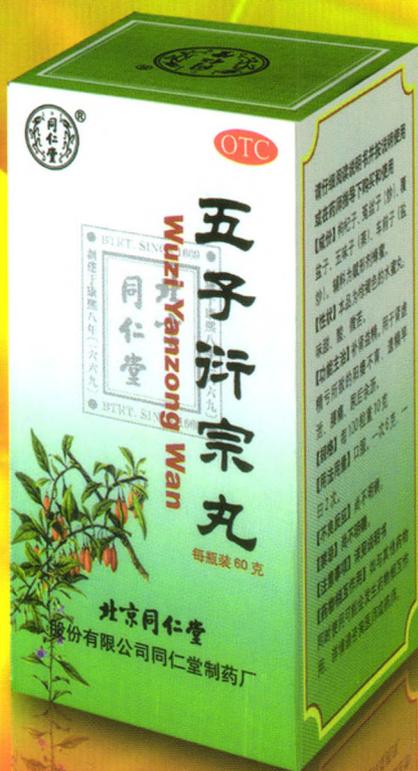
稿件一经刊用,本刊即具有该作品以下专有使用权:印刷版和电子版的复制权、发行权、汇编权(文章的部分或全部)、翻译权、信息网络传播权及许可文献检索系统或数据库收录权,本刊将一次性支付稿酬并寄发样刊。

### 本刊郑重声明

任何媒体转载本刊内容,请务必注明作者和出处。

北京同仁堂

OTC



# 妙手祛肾虚

# 五子衍宗丸

功能主治：

补肾益精。

用于肾虚精亏所致的阳痿不育、遗精早泄、腰痛、尿后余沥。

注意事项：感冒发热病人不宜服用。对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。注意事项等详见说明书 请按药品说明书或在药师指导下购买和使用  
国药准字Z11020188 京药广审（文）2014060442号



北京同仁堂股份有限公司