

家庭中医药

FAMILY&TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

2014/5

男性也有更年期?

云南白药: 国药之路依旧艰辛 P27

捕捉冠心病的“蛛丝马迹” P50

中医美白验方 P52

“从容老人”易长寿 P69

老年人精神异常的预防 P70



零售价: RMB6.5元

ISSN 1005-3743



邮发代号: 82-654



蒲公英

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。



卷首语

01 男人的健康,还难以启齿吗 / 灵素

首席专家论坛

05 人生七十自古有 / 温长路

07 心脏养生的中医对策

——起居、饮食、药物、经络 / 傅杰英

祖国医学长廊

10 徐灵胎的秘方 / 李彦奇

11 说药引诗,以诗释药

——解读《本草纲目》中的诗 / 宋光锐

13 趣谈墨与药 / 孙清廉

15 古人的药妆——澡豆 / 孙朋玉

本期专题—男性健康

18 男性也有更年期? / 王传航

20 勃起功能障碍,

如何重拾快乐 / 王传航

22 解除对前列腺炎的三个困惑 / 王彬

25 “骨头不痛”前列腺癌悄悄在转移

/ 宋竖旗 张亚强 卢建新

本刊特稿

27 云南白药:国药之路依旧艰辛 / 廉庄

中医原生态

30 漫谈肾虚 / 韩旭

32 正骨推拿简便廉

——庞安时按摩催产 / 张效霞 莫芳芳

中医小常识

34 巧用黄芪对药功效高(下) / 王琰

中医药在海外

36 英伦行医记(35)

——告别英伦 / 琳达

漫画与幽默

- 39 漫画与幽默 / 远村 / 文 叶春扬 / 画

编读往来

- 40 术后肠粘连的中医药治疗 / 刘小北
41 脂肪肝的饮食调理 / 刘大铭

常见病防治

- 42 预防急性乳腺炎
 产后积奶要早治 / 王卉蕾
43 儿童咳嗽要用专用药 / 朝阳
44 腰肌劳损有良药 / 闫仲超 闫建堂
45 子宫肌瘤自疗8法 / 蔡晓刚
46 调经促孕丸 / 知心
46 自拟外用方治软组织挫伤 / 朱时祥

肾脏疾病

- 47 慢性肾功能不全的全面防控 / 常雄飞

心脑血管疾病

- 50 捕捉冠心病的“蛛丝马迹” / 李玉峰

家庭药箱

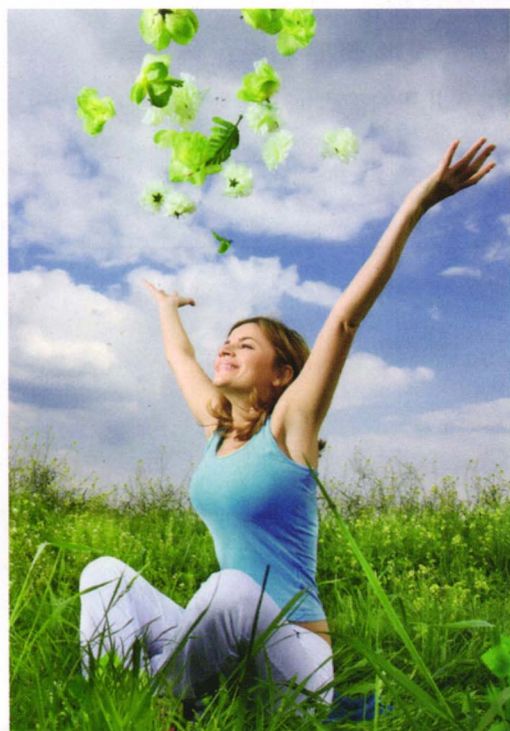
- 52 中医美白验方 / 宋玮
54 有毒中药的使用和注意 / 居正

名人与饮食

- 57 陈立夫——常吃燕麦享百岁 / 单守庆

药膳食疗

- 59 头痛药膳方 / 朱时祥
60 做一个“桃花”女人 / 丛颜梅
61 便秘患者药膳方 / 孙清廉
63 夏令消暑养生药粥 / 潘春华



颐年有道

- 64 强身健体的养生导引术——
十六段锦（一~三式）/ 谢青云
- 66 运动使人变得年轻 / 吴正芝
- 68 养生的良药——忘掉 / 李胜利
- 69 “从容老人”易长寿 / 梅承鼎

精神卫生

- 70 老年人精神异常的预防 / 程菊珍
- 72 什么原因让抑郁症这么可怕？ / 一凡

家园

- 74 花布棉裤里的寸草春晖 / 沧海拾贝
- 76 花草生活 / 叶轻驰

家有儿女

- 77 一颗珍贵的塑料珠子 / 六味京
- 78 儿子的答案 / 陆文

邮购新书

- 79 邮购新书

封二、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 5 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
邮箱投稿 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 ISSN 1005-3743
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

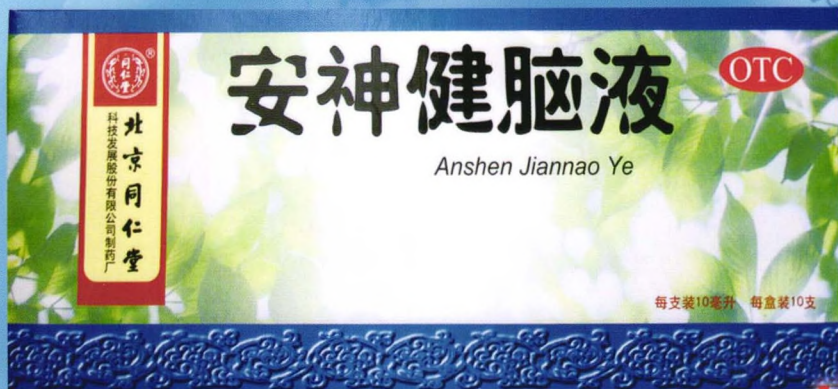
任何媒体转载本刊内容, 请务必注明作者和出处。



北京同仁堂

头晕 头痛
失眠 多梦

心悸乏力
神疲健忘



好睡眠 好状态

安神健脑

OTC 功能主治：

益气养血，滋阴生津，养心安神。

用于气血两亏、阴津不足所致的失眠多梦，
神疲健忘，头晕头痛，心悸乏力，口干津少。

禁忌：外感发热患者忌服。

注意事项：对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。

北京同仁堂科技发展股份有限公司

其他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Z11020290 京药广审（文）第2014030218号