

# 家庭中医药

FAMILY&TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

2014/6

推拿配中草药治疗小儿咳嗽 P22

不能见“炎”就消炎 P51

痛风性肾病可防可治 P36

亦药亦食的紫苏 P57

端午的颜色 P74

## 儿科疾病专题

零售价: RMB6.5元

ISSN 1005-3743



9 771005 374144

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:jtzyyzp@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 小儿疾病不可轻视 / 廉庄

### 首席专家论坛

- 05 梅子留酸软齿牙 / 温长路  
07 心脏养生——  
吹空调究竟是利是弊? / 傅杰英

### 祖国医学长廊

- 10 琴棋书画可疗疾 / 容成  
12 说药引诗,以诗释药  
——解读《本草纲目》中的诗 / 宋光锐  
13 行医不走寻常路的张从正 / 杨吉生  
15 黄元御和他神奇的“圆圈” / 李彦奇

### 本期专题——儿科疾病

- 16 小儿得了霰粒肿怎么办? / 魏红琴  
19 小儿推拿应该注意什么 / 梁迎春  
20 小儿抽动症的中医调治  
/ 陈之杨 指导教授 / 张虹  
22 推拿配中草药治疗小儿咳嗽 / 唐汉

### 中医原生态

- 24 以情胜情治怪病——  
心病还需心药医  
/ 山东 / 张效霞 北京 / 莫芳芳

### 中医小常识

- 26 滋补六忌 / 程菊珍

### 中医药在海外

- 28 英国行医随笔(一)  
——夏至话草莓 / 王以胜

### 漫画与幽默

- 31 漫画与幽默 / 远村 / 文 叶春旸 / 画

### 编读往来

- 32 糖尿病胃轻瘫 / 刘大铭  
33 溃疡性结肠炎 / 刘小北

## 专家门诊

- 34 近视眼应该如何配戴眼镜 / 张玉平  
36 痛风性肾病可防可治 / 孙鲁英

## 心脑血管疾病

- 39 你存在高血压风险吗?  
——教你认识高血压病的危险因素  
/ 刘辉艳  
42 心脑血管病患者夏季如何养生  
/ 李玉峰

## 常见病防治

- 45 婴幼儿盛夏须防多发病 / 孙川  
46 乳腺癌及乳房自查  
——乳腺癌离我们有多远 / 王卉蕾  
48 小儿营养不良怎么办 / 孙清廉  
49 巧清三焦火的黄连上清丸 / 朝阳  
50 巧治外耳道顽固性瘙痒 / 王琰  
50 中医的睡眠养生之道 / 知心  
51 不能见“炎”就消炎 / 贾佩琰  
52 从腰痛宁胶囊的功效谈治痹 / 张德蕴  
53 女性反复泌尿系感染的预防策略  
/ 常雄飞

## 家庭药箱

- 56 理性看中草药致急性肝衰竭 / 梅松政  
57 亦药亦食的紫苏 / 赵华叶  
59 戒烟小秘方 / 刘绍义

## 名人与饮食

- 60 伊尹和《伊尹汤液经》 / 单守庆

## 药膳食疗

- 62 药食同源聊中药 / 邹慧琴 韩玉 闫永红  
64 妊娠感冒 食疗有方 / 胡献国  
66 食姜美味(一): 姜撞奶 / 丁兆平



---

## 颐年有道

- 68 强身健体的养生导引术——  
十六段锦（四~七式）/ 谢青云
- 70 父母的六字养生秘诀 / 陈斐华

---

## 精神卫生

- 71 莫忽视“精神老化” / 居正
- 72 男孩奇怪的肚子疼 / 马志国

---

## 家园

- 74 端午的颜色 / 叶轻驰
- 75 母亲教我做“鹅颈操” / 吴兴英
- 76 母亲的土方法 / 汪永丽

---

## 家有儿女

- 77 把孩子当成孩子 / 刘希
- 78 帮孩子修补心灵“破洞” / 许永礼

---

## 邮购新书

- 79 邮购新书
- 80 同仁堂“健康进社区大讲堂”活动举行

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** 李岱  
**创刊年份** 1993 年  
**出版日期** 2014 年 6 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** 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。



# 给酷暑的

# 清凉

OTC

功能主治：

祛暑化湿，

解表和中。

用于内蕴湿滞、

受暑感寒引起的

恶寒发热、

头痛无汗、

四肢酸懒、

恶心呕吐、

腹痛腹泻。

注意事项：孕妇慎用。

对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。

其它注意事项详见说明书。

请按药品说明书或在药师指导下购买和使用

国药准字Z11021174

京药厂审(文)第2014010092III



北京同仁堂 科技发展股份有限公司