

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