家庭中医药

FAMILY&TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

2014/7

中医药防治肿瘤

夏季不出汗的坏处/如何正确使用空调。

前列腺癌并非你想象的那样可怕 P23

你知道股骨头坏死吗 P36

运动可改善高血压 P44

癌症病人饮食调理有学问 P50







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电子邮箱:jtzyyzp@126.com。

本刊从 2014 年 6月起<u>不再采用手写稿件</u>, 请 作者将投稿文章的电子版发至本刊投稿电子邮箱: itzyy@126.com。

卷首语

①1 癌症离我们越来越近/灵素

首席专家论坛

- 07 心脏养生——

夏季不出汗的坏处、如何正确使用空

调/ 傅杰英

祖国医学长廊

- 10 "忠义之士" ——傅青主 / 李彦奇
- 11 说药引诗,以诗释药

——解读《本草纲目》中的诗

宋光锐

12 掘土为坎治痿痹

——葛可久奇病奇治/姜厚德

- 13 《砭世盲》的养生之道/周一海
- 14 鬓云欲度香腮雪

——传统妆容之香粉 / 容成

本期专题 —— 肿瘤专题

- 17 浅谈中医对乳腺癌的防治/ 裴晓华 王春晖
- 20 谈癌色变? ——肺癌知多少(上)/王向玉
- 23 前列腺癌并非你想象的那样可怕/刘清尧 韩亮
- 25 前列腺癌是一种状态/王彬
- 26 中医对淋巴瘤的认识 / 郑红刚

中医小常识

28 **"虚实"是怎么回事** / 焦振廉

中医原生态

30 以情胜情治怪病

—— 心宽则病自痊愈

/ 张效霞 莫芳芳

编读往来

31 前列腺增生/王彬

中医药在海外

32 英国行医随笔(二)

——浅淡抗生素 / 王以胜



2014年7月 | 第21卷 第7期(总第218期) | 每月8日出版

漫画与幽默

35 漫画与幽默 / 远村 / 文 叶春旸 / 画

专家门诊

36 你知道股骨头坏死吗? / 王向玉

肾脏疾病

40 说说肾病那些事(上篇)

——中医怎么看肾病

/ 孙鲁英

心脑血管疾病

- 42 中医中药如何防治高血压/李玉峰
- 44 运动可改善高血压/刘辉艳



常见病防治

- 46 慢性前列腺炎的预防与调护/段平川
- 48 女性的日常自我防护/沈凌宇
- 50 癌症病人饮食调理有学问 / 孙川
- 52 炒米姜汤治呕吐水泻/吴有瑜
- 52 痛经良药益坤丸/天海
- 53 脚心敷药治病良方/孙清廉
- 54 暑湿感冒别捂汗/光流
- 55 尿液变色是不是生病了? / 曹元成
- 57 夏季要重视防皮炎/乐山

家庭药箱

- 58 夏秋保健良药——藿香正气系列
- 61 甘蔗梢巧治尿路感染/赵华叶

名人与饮食

62 张岱年: 巧食黏食享长寿/单守庆

药膳食疗

- 64 **食姜美味(二): 姜丝排叉、佛手拐姜**/丁兆平
- 66 暑病饮食/陈蓉

颐年有道

68 强身健体的养生导引术—— 十六段锦(八~十一式)/谢青云

7() 夏季起居、运动、饮食法/贾佩琰

精神卫生

72 清高其实是一种不自信/章月娥

家园

75 打羽毛球治好颈椎病/刘永红

76 励志是棵蒲公英/牛雅文

77 葱里人生/叶轻驰

家有儿女

77 柳絮种进了肚子里/张枫

邮购新书

79 邮购新书

8() 有奖征文

封二、封三、封底 广告

04 敬告本刊作者

()4 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7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—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。



法斑美白 魅力重现 【同仁堂祛斑霜系列】

中草药配方,无不良作用,对人体无毒无害。 同仁堂两款祛斑霜具备以下几种作用:

防止紫外线对皮肤的伤害,强力抑制酪氨酸酶的活性。

抑制黑色素的形成,对黑色素进行还原、脱色。清除氧自由基,滋养修复肌肤。



北京同仁堂麦尔海生物技术有限公司 咨询热线: 4006181669