

# 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 P7

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

零售价: RMB6.5元

ISSN 1005-3743



邮发代号: 82-654



官方微信  
欢迎关注



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 癌症离我们越来越远 / 灵素

### 首席专家论坛

05 渴疾易来亦易消 / 温长路

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)  
——浅谈抗生素 / 王以胜

## 漫画与幽默

- 35 漫画与幽默 / 远村 / 文 叶春阳 / 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  
/ 孙清廉  
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
- 70 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

- 80 有奖征文

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 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。



MIRAHI

# 祛斑美白 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。



同仁堂祛斑润肤霜

同仁堂祛斑霜（晚间修护型）

北京同仁堂麦尔海生物技术有限公司

咨询热线：4006181669