

# 家庭中医药

FAMILY&TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

2014/8

## 肿瘤患者的饮食调护 P22

人参误用害处多 P10

胃癌的常见病因

及预防的五大方法 P18

夏季防寒 P54

“冬病夏治”适合您吗? P32

谈癌色变

——肺癌知多少 P26

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电子邮箱:jtzzyzp@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电子邮箱:jtzzy@126.com。

### 卷首语

01 “冬病夏治”正当时 / 廉庄

### 首席专家论坛

05 目昏思寝即安眠 / 温长路

### 祖国医学长廊

07 《红楼梦》里的饥饿疗法 / 叶轻驰

08 却喜红姑娘已熟,剥来颗颗似丹珠

/ 容成

10 人参误用害处多 / 刘绍义

12 塞流、澄源、复旧

——三步法治崩漏 / 姜厚德

14 名医万全的故事 / 赵华叶

16 宋代名医许叔微的故事 / 李彦奇

17 铜筋铁骨说铜药 / 胡献国

### 本期专题 —— 肿瘤

18 胃癌的常见病因及预防之五大方法

/ 储真真

22 肿瘤患者的饮食调护 / 程志强

26 谈癌色变

——肺癌知多少(下) / 王向玉

### 心脑血管疾病

30 高血压的饮食治疗 / 刘辉艳

### 专家门诊

32 “冬病夏治”适合您吗? / 李玉峰

### 临床医生园地

34 用量宜小的中药配伍 / 贾佩琰

### 中医原生态

36 以情胜情治怪病

——儿子中举父狂笑 / 张效霞 莫芳芳

### 编读往来

37 压力大、口苦求治 / 刘大铭

## 中医药在海外

38 北京中医药大学美国校友会纪实(上)

/ 张炜

## 漫画与幽默

41 漫画与幽默 / 远村 / 文 叶春暘 / 画

## 肾脏疾病

42 说说肾病那些事(下篇)

——西医怎么看肾病 / 孙鲁英

## 小儿推拿专栏

45 小儿推拿呵护孩子健康成长

——家长能为孩子做些什么

/ 张珍珠 王方颖 朱琳



## 常见病防治

48 天气燥热难睡眠 调节脏腑是关键

/ 王琰

50 三伏贴治风寒湿痹关节痛 / 尹友鑫

52 痛经自疗 16 法 / 蔡晓刚

54 夏季防寒 / 韩良

56 妇科名药乌鸡白凤丸 / 天海

57 夏秋应重视毒虫咬伤的防治 / 孙清廉

58 后天之本需资生 / 光流

## 家庭药箱

59 镇惊安神的良药——琥珀 / 韩德承

60 捉蝉：可医可食可健身 / 止敬

61 三伏天遇上更年期怎么办？ / 知心

## 中医美容

61 不美只因不健康

——“大姨妈”把我变成女鬼(上)

/ 高荣荣

## 名人与饮食

64 老布什：喜欢吃中餐 / 单守庆

---

## 药膳食疗

66 食姜美味(三):五味姜 / 丁兆平

---

## 颐年有道

68 强身健体的养生导引术  
——十六段锦(十二~十六式)  
/ 谢青云

70 夏季该怎样进补 / 居正

---

## 精神卫生

72 人生处处是攀比,如何安置浮躁的心?  
/ 郭冬仙

---

## 家园

75 冰雪拌樱桃 / 王香  
76 “手疗”捏出面若桃花 / 唐塘

---

## 家有儿女

78 说给孩子以希望的话 / 张月丽

---

## 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 李岱  
创刊年份 1993年  
出版日期 2014年8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。



# 北京同仁堂

## 生脉饮

益气，养阴生津。

用于气阴两亏，

心悸气短，自汗。



OTC



(人参方) 生脉饮注意事项：  
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Z11020363

(党参方) 生脉饮注意事项：  
凡脾胃虚弱，呕吐泄泻，腹胀便溏，咳嗽痰多者慎用。  
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Z11020372

### 北京同仁堂科技发展股份有限公司

京药广审(文)第2013080464号