

# 家庭中医药

FAMILY & TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

2014/9

骨质疏松，中老年人不可忽视的健康威胁 P12

详说颈椎病 P16

高血压病的心理治疗 P24

秋冬季节，心血管疾病患者如何养生 P26

夏秋季节防急性结膜炎 P50

关注老年人的骨折问题 P52

## 骨与关节疾病

零售价: RMB6.5元

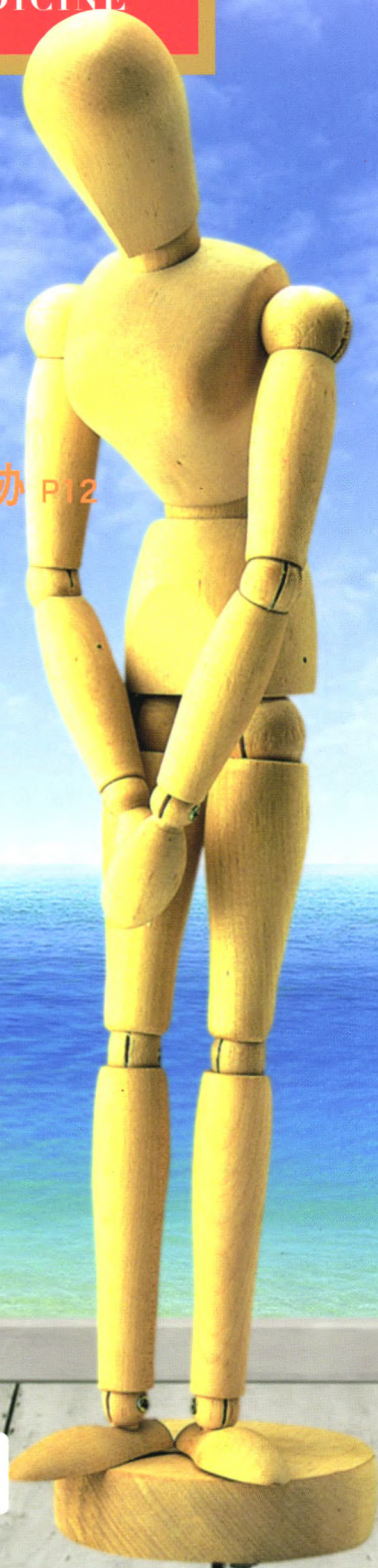
ISSN 1005-3743



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：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 输液危害大 / 岑岑

### 首席专家论坛

05 长江绕郭知鱼美 / 温长路

### 祖国医学长廊

07 天然药库——茅山 / 潘春华

08 碧蔓凌霜卧软沙，年来处处食西瓜

/ 容成

### 漫画与幽默

11 漫画与幽默 / 远村 / 文 叶春旸 / 画

### 本期专题 ——骨与关节疾病

12 骨质疏松，中老年人不可忽视的健康威胁 / 王向玉

16 详说颈椎病 / 韩良

19 腰痛病诊疗拾零 / 吴夏勃

22 治疗女性围绝经期骨痛症  
/ 温建民 边蕾

### 心脑血管疾病

24 高血压病的心理治疗 / 刘辉艳

26 秋冬季节，心血管疾病患者如何养生  
(上) / 李玉峰

### 编读往来

28 药物性肝损害 / 刘小北

### 中医原生态

29 以情胜情治怪病  
——丈夫外出妻思成疾

/ 张效霞 莫芳芳

---

## 中医小常识

- 30 “如法炮制”源于中药制作 / 刘鹏飞  
31 出现“便血”，不要掉以轻心 / 李彦奇

---

## 中医药在海外

- 32 北京中医药大学美国校友会纪实  
/ 张炜

---

## 肾脏疾病

- 36 尿路感染为什么会复发 / 孙鲁英

---

## 小儿推拿专栏

- 39 小儿推拿呵护孩子健康成长  
——孩子发热怎么办  
/ 张珍珠 王方颖 朱琳

---

## 男性健康专栏

- 42 男性健康促进家庭和谐  
/ 李日庆  
44 男性阴茎也能“中风” / 李海松

---

## 肿瘤

- 46 胃癌的饮食调理与药膳 / 储真真 冯永嘉

---

## 常见病防治

- 49 秋季燥咳重养阴 / 天海  
50 夏秋季节防急性结膜炎 / 贾佩琰  
51 “斗”斑秘方 / 林莉  
51 服用感冒清热颗粒需抓准时机 / 光流  
52 关注老年人的骨折问题 / 孙清廉

---

## 家庭药箱

- 55 中药西药毒副作用不同观 / 马献军  
58 说说药毒 / 止敬

---

## 中医美容

- 59 不美只因不健康  
——“大姨妈”把我变成女鬼(下)  
/ 高荣荣

---

## 名人与饮食

- 62 默克尔：宫保鸡丁，太棒了！ / 单守庆



---

## 药膳食疗

- 64 食姜美味(四): 凤凰姜糖 / 丁兆平  
65 姜汁这么搭配才好吃 / 贾佩琰  
66 牡丹燕菜的食疗作用 / 马献军
- 

## 颐年有道

- 68 传统《六字诀》养生保健法(一、二)  
/ 谢青云
- 

- 70 家庭中医药杂志中医保健培训
- 

## 精神卫生

- 71 情绪是把双刃剑——致病也治病  
/ 赵华叶
- 

## 家园

- 75 “吵”出好健康 / 郭华悦  
76 父母在, 不敢老 / 积雪草
- 

## 家有儿女

- 78 让孩子尝试独立 / 张帮俊
- 

## 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 9 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  $\frac{\text{ISSN } 1005-3743}{\text{CN } 11-3379/R}$

---

### 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

OTC

增添活力  
人生更逍遥



## 加味道遥丸

### 【功能主治】

舒肝清热，健脾养血。  
用于肝郁血虚，肝脾不和，两胁胀痛，  
头晕目眩，倦怠食少，月经不调，  
脐腹胀痛。

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Z11020248 京药广审(文)第2013110543号

北京同仁堂科技发展股份有限公司制药厂