

# 家庭中医药

FAMILY & TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

2015/1

年节养生 需注意祛寒就温 P22

脾胃食积有治法,快快乐乐迎新春 P26

恼人的过敏性鼻炎,该何去何从? P30

“忧心忡忡”的前列腺炎 P40

中医治疗早搏有办法 P34

培训班的童年也快乐 P77



## 快乐过节不生病

ISSN 1005-3743



零售价: RMB 10元

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

## contents

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

### 卷首语

- 01 挥别特别的 2014,  
迎来更好的 2015 / 灵素

### 当代名医

- 05 怀赤子之心, 为民解疾苦 (上)  
——采访中国中医科学院望京  
医院夏玉卿教授 / 王向玉 申申

### 首席专家论坛

- 08 柑香能筑几层楼 / 温长路

### 祖国医学长廊

- 10 从“尤二姐之死”谈诊脉验孕  
/ 孙清廉
- 12 医案聊斋续篇——昏热案 / 张大明
- 14 千古一序张仲景 / 陈德春
- 15 说药引诗, 以诗释药 / 宋光锐
- 17 中医儿科四大证 / 容成

### 中医原生态

- 18 以情胜情治怪病 / 张效霞 莫芳芳



### 本期专题—快乐过节不生病

- 19 如何防治脑出血  
——由歌剧表演艺术家王昆逝  
世想到的 / 王小沙 鲁晨阳
- 22 年节养生需注意祛寒就温  
——访北京中医药大学肖相如  
教授 / 李岱
- 24 为什么“大喜会伤心”? / 孙清廉
- 26 脾胃食积有治法, 快快乐乐迎  
新春 / 贾佩琰
- 28 春节家宴药膳谱 / 赵德贵

### 专家门诊

- 30 恼人的过敏性鼻炎, 该何去何从?  
/ 王向玉
- 32 中医绿色疗法治疗急性乳腺炎  
/ 裴晓华 张艳冉

### 心脑血管疾病

- 34 中医治疗早搏有办法 / 李玉峰

## 小儿推拿

- 37 小儿推拿呵护孩子健康成长  
——小儿腹泻千万别小瞧  
/ 张珍珠 王芳颖 朱琳

## 男科疾病

- 40 “忧心忡忡”的前列腺炎  
/ 马健雄 赵冰 李海松
- 41 “醉”魁祸首的前列腺炎  
/ 刘洋 赵冰 李海松

## 常见病防治

- 27 冬季请多关爱您的腰腿、关节 / 天海
- 43 冬季双手谨防干燥性湿疹 / 孙川
- 44 失眠的时候 想些什么(下)  
/ 程延君
- 46 专治小儿病的外治方 / 王炎
- 47 妇科万全之剂益坤丸 / 远山
- 48 斑秃自疗 8 法 / 蔡晓刚
- 49 治斑秃验方 / 官立刚
- 49 局方至宝丸 / 李会
- 52 抗癌明星“西黄丸” / 知心

## 颐年有道

- 50 气温骤降要护好心脏 / 乐山
- 53 二十四节气导引养生  
——立春、雨水 / 谢青云

## 中医药在海外

- 55 英国行医随笔  
——漫谈冬季养生 / 王以胜

## 中医美容

- 57 不美只因不健康之  
不要肉松脸垂成欧巴桑 / 高荣荣

## 家庭药箱

- 59 观赏、药用两宜的垂盆草 / 徐成文
- 60 黄芩、黄连、黄柏的异同 / 胡献国

## 用药安全

- 61 “输液”非儿戏，等同于“小手术”  
/ 李彦奇
- 64 看病拿药后，去用药咨询中心  
问问 / 申申

## 名人与饮食

66 叶永烈：边吃边写上海菜

/ 单守庆

## 药膳食疗

68 栾川石磨豆腐的食疗作用 / 马献军

70 食姜美味（八）：生姜煮出

河西肺 / 丁兆平

## 精神卫生

72 面对捞不回来的沉没成本 / 马志国

## 家园

75 上有老下有小的幸福时光 / 积雪草

## 家有儿女

77 培训班的童年也快乐 / 崔丽

78 宝贝，勇敢地探知世界吧！ / 秦海

04 敬告本刊作者

04 本刊郑重声明

79 征稿启事

80 广告

封二、插页、封三、封底 广告

《家庭中医药》(月刊 1993年创刊)

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：100700)

主编 张瑞贤  
编辑部主任 李国坤  
责任编辑 王向玉  
出版日期 2015年1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 100700  
电话 010-64052170 / 64553649  
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 010-68469867-6010  
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 北京腾彩图文设计中心

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10元 全年120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。



# 感冒清热颗粒

## 一冲一泡 轻松治感冒



OTC

功能主治：

疏风散寒，解表清热。用于风寒感冒，头痛发热，恶寒身痛，鼻流清涕，咳嗽咽干。

注意事项：对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。

其他注意事项等详见说明书。

请按药品说明书或在药师指导下购买和使用

国药准字Z11020361

京药广审（文）第2014080559号

### 北京同仁堂 科技发展股份有限公司