

家庭中医药

FAMILY&TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

2015/5

穹顶之下，
还有健康吗？ P13

《红楼梦》中人的体质辨识（上）P10

青蒿素的由来 P18

高血压病人夏天该如何饮食起居？P28

听习大大的话，
男人不熬夜 P33

家有小星星

——自闭症儿童父母的心理调适和应对方法 P40

话说“生病起于过用” P49

从中医看酵素养生（上）P52

ISSN 1005-3743



零售价：RMB 10元
邮发代号：82-654



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 “雾霾”有那么可怕吗？ / 灵素

首席专家论坛

05 一针还觉有奇功 / 温长路

祖国医学长廊

07 学传道医人乎——李杲 / 陈德春

08 医案聊斋续篇——痧证案 / 张大明

10 《红楼梦》中人的体质辨识（上）

/ 王凯欢 王奕力 周雪 田悦 韩兰 王济

本期专题

13 穹顶之下，还有健康吗？ / 王向玉

本刊特稿

18 青蒿素的由来 / 袁亚男

专家门诊

21 话“浆乳”，泪千行 / 刘庆义 裴晓华

24 乳腺癌的发病与预防 / 储真真 金花

心脑血管疾病

28 高血压病人夏天该如何饮食起居？

/ 李玉峰

小儿推拿

30 小儿推拿呵护孩子健康成长（十）

孩子遗尿怎么办？

/ 朱琳 张珍珠 王方颖

男科疾病

33 听习大大的话，男人不熬夜

/ 马健雄 王彬



常见病防治

- 29 治失眠要辨清寒热虚实 / 流光
- 32 多种方法调治肝胃不和 / 朝阳
- 34 消肿散结良药——小金丸 / 天海
- 35 肾虚的实质和补肾药的作用 / 居正
- 36 你以为年轻就不会中风吗?
/ 程延君
- 38 治痢良方芍药汤 / 孙清廉
- 39 膏方治疗前列腺结石 / 胡献国
- 40 家有小星星——自闭症儿童父母的心理调适和应对方法 / 程延宏
- 42 针刺可有效治疗震颤麻痹 / 蔡晓刚
- 44 中医辨证施药治“嗜睡” / 蒲昭和
- 46 扁平疣的中医调治 / 王炎
- 47 护牙好 益到老 / 止敬
- 48 用脑过度也可导致失眠健忘 / 志新

颐年有道

- 49 话说“生病起于过用” / 赵华叶
- 52 从中医看酵素养生(上) / 曾传辉
- 54 二十四节气导引养生
——芒种、夏至 / 谢青云
- 56 抗氧化之王——蓝莓 / 容成



中医美容

- 58 尘封书卷的唐人红妆 / 孙朋玉

家庭药箱

- 60 中药的贮藏与养护 / 邹慧琴 闫永红
- 63 清补之佳品——桑叶 / 贾佩琰
- 65 药草马蜂菜 / 张光恒

名人与饮食

- 66 马三立：每餐荤素搭配 / 单守庆

药膳食疗

- 68 亦药亦食话黄瓜 / 谢基立
69 妇女更年期食疗方 / 杨吉生
70 怀山药的食疗作用 / 马献军
72 考前紧张综合征的饮食调理
/ 陈金伟



家园

- 73 母亲的养生两法 / 郭华悦
74 学会创造艺术的生活 / 尧日

家有儿女

- 75 帮助孩子消除恐惧感 / 余宪文
77 在孩子面前放下威风做南风 / 葛鑫

04 敬告本刊作者

04 本刊郑重声明

78 邮购新书

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5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.pyying.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。



北京同仁堂

OTC

如蒙麻活力
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2014100626号

北京同仁堂科技发展股份有限公司制药厂