

家庭中医药

FAMILY & TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

2015/6

针灸戒烟： 安全有效的烟瘾戒除法 P14

禁烟四百年 P23

中医防治雾霾咳 P31

我的雄性激素为什么低？ P43

小心水果让你很受伤 P52

从中医看酵素养生（下） P62



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 告别烟草，走向健康 / 廉庄

首席专家论坛

05 煮茗自忘归 / 温长路

祖国医学长廊

07 医案聊斋续篇——舌纵案 / 张大明

10 治否存活皆十年——华佗 / 陈德春

12 《红楼梦》中人的体质辨识（下）

/ 王凯欢 王奕力 周雪 田悦 韩兰 王济

本期专题

14 针灸戒烟：安全有效的烟瘾戒除法

/ 吴远 叶航 李彩芬 刘朝

18 “最强禁烟令”——吹响男性健康的号角 / 马健雄 李宪锐

20 吸烟与癌症的关系 / 储真真 单贝贝

23 禁烟四百年 / 容成

25 预防心肌梗死，你还在吸烟吗？

/ 李玉峰

28 吸烟对女性的危害 / 吴向红

30 脾胃也怕“烟熏火燎” / 刘大铭





专家门诊

- 31 中医防治雾霾咳
/ 刘喜明 赵玉雪
- 34 产后应怎样人工回乳
/ 裴晓华 杨名
- 36 乳腺癌的药膳与食疗 / 储真真 金花
- 38 膝关节痛 / 姜爱平 石啸双

心脑血管疾病

- 41 莫让认识误区影响心血管病防治
/ 孙清廉

男科疾病

- 43 我的雄性激素为什么低?
/ 马健雄 王彬

小儿推拿

- 45 小儿推拿呵护孩子健康成长(十一)
止呕手法:让美食“顺道”而行
/ 王方颖 张珍珠 朱琳

常见病防治

- 48 夏季重视八防 保你平安健康 / 孙川
- 51 腰痛宁内服外用有效治疗腰扭伤
/ 杨政华 杨俊 周玉慧
- 52 小心水果让你很受伤 / 善国凤
- 54 用巴戟天来抗抑郁 / 光流
- 55 干燥综合征治湿获愈 / 马献军
- 57 小儿感冒多风热 / 天海
- 59 妇科瘀血证可用大黄虻虫丸 / 朝阳
- 66 改善生活方式防肾虚 / 志新

中医美容

- 57 中药美容三款 / 杨吉生
- 58 针灸减肥的几个误区 / 孙朋玉

颐年有道

- 60 二十四节气导引养生
——小暑、大暑 / 谢青云
- 62 从中医看酵素养生(下) / 曾传辉

用药安全

- 64 滥补人参的危害与应用禁忌 / 居正



家庭药箱

67 家有三年艾郎中不用来 / 马宝山

68 一些中成药的特殊服法 / 韩德承

药膳食疗

71 冬瓜减肥有妙处 / 付秀宏

73 养生益寿吃黑豆 / 郭华悦

名人与饮食

74 星云大师：感恩半碗咸菜 / 单守庆

家园

76 母爱绵延四季 / 曾卉

77 扇舞翩翩不了情 / 宋莺

家有儿女

79 育儿也需“示弱法” / 肖晓旭

04 敬告本刊作者

04 本刊郑重声明

80 邮购新书

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 李岱
出版日期 2015年6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
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。

OTC

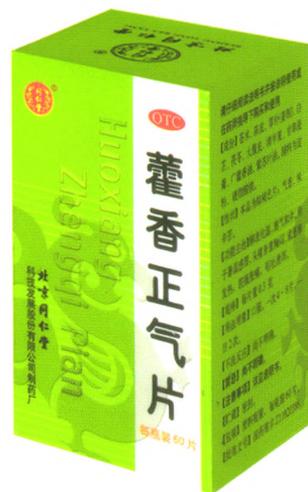
藿香正气水（片）

藿香正气水功能主治：

解表化湿，理气和中。用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒，症见头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐泄泻；胃肠型感冒见上述证候者。

藿香正气片功能主治：

解表化湿，理气和中。用于暑湿感冒，头痛身重胸闷，或恶寒发热，脘腹胀痛，呕吐泄泻。



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Z11020386 国药准字Z11020377

京药广审（文）第2015050227号



北京同仁堂 科技发展股份有限公司