

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