

家庭中医药

FAMILY&TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

2015/7

暑天如何防中风 P24

中暑与暑湿感冒如何选用中成药? P13

中暑的预防与自救 P14

用放血疗法急救 P42

夏之养生,重在养心 P70

类风湿关节炎常见问题解答 P30

“重女轻男”的干燥综合征 P44

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

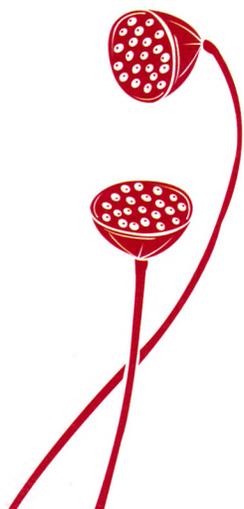
- 01 夏末——养生进行时 / 灵素

首席专家论坛

- 05 新声妙如神 / 温长路

祖国医学长廊

- 07 医案聊斋续篇——呃逆案 / 张大明
09 妙喻鉴古今——许胤宗 / 陈德春
11 《诗经》中药有几多 / 刘绍义



本期专题——夏季养生

- 13 中暑与暑湿感冒如何选用中成药?
/ 蒲昭和
- 14 中暑的预防与自救 / 李玉峰
- 16 2015年夏季运气特点及养生注意
事项 / 罗琼 吴非
- 18 夏季纳凉当避穿堂风 / 宋军
- 19 夏日“误区”，您踩中几个?
/ 杨文华 戚姝娅
- 21 情绪中暑与心脑血管疾病
/ 赵华叶 闫沛沛
- 24 暑天如何防中风 / 王小沙 鲁晨阳
- 26 为健康，“姜就一夏”
/ 戚姝娅 李朝峰
- 28 夏季保健十忌 / 孙清廉

专家门诊

- 30 类风湿关节炎常见问题解答（上）
/ 巩勋 姜泉



小儿推拿

33 小儿推拿呵护孩子健康成长(十二)

小儿腹痛 / 王方颖 张珍珠 朱琳

男科疾病

35 “伟哥”非妖魔 通络振雄风

/ 马凤富 王彬 李海松

常见病防治

23 夏季如何护理感冒患儿 / 朝阳

29 风温咳嗽治疗要得法 / 流光

37 归脾丸与现代应用 / 居正

38 睡着了也需要呼吸顺畅 ——睡眠呼吸暂停症的防治

/ 程延君

39 治胃痛先搞清楚病因 / 天海

40 荨麻疹的中医治疗 / 杨吉生

41 常擦足心胜吃良药 / 贾佩琰

42 用放血疗法急救 / 马献军

44 “重女轻男”的干燥综合征 / 孙清廉

用药安全

46 话说中药“十九畏”

/ 陈绍红 柳海艳 钟赣生

家庭药箱

48 荷家十成员 治病显神通 / 杨吉生

49 应用小金丸需辨证 / 心知

50 丝瓜瓢入药有妙用 / 胡献国

中医美容

51 夏季皮肤问题多, 自制酒剂巧解决

/ 琴箕

药膳食疗

53 夏日解暑话花草 / 刘绍义

54 栀子——古称禅友·香花不娇

/ 元秀

56 神奇野菜鱼腥草 / 葛鑫

57 芹菜有效降血压 / 郭小郭

名人与饮食

58 莫迪: 推崇“药食同源”的印度 总理 / 单守庆

颐年有道

- 60 二十四节气导引养生
——立秋、处暑 / 谢青云
- 62 常吃坚果好处多 / 孙清廉
- 65 中老年人不寐调调脏腑 / 贾佩琰
- 68 慈禧长寿方药探秘 / 颜士州
- 70 夏之养生，重在养心 / 刘英团
- 72 晚年养生，要有情趣 / 炎清

精神卫生

- 73 响声让我心神不安 / 马志国

家园

- 76 女儿的位置 / 张懿鸣

家有儿女

- 77 10分钟缓冲期赢来乖孩子 / 刘芳
- 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7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 $\frac{\text{ISSN } 1005-3743}{\text{CN } 11-3379/\text{R}}$

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