

家庭中医药

FAMILY&TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

2016/1

关注生二胎

备孕的时代,

用中药时真的不炮制吗? P08

生二胎,家长们准备好了吗? P18

辣妈反击战: 如何要个健康二宝P22

要“二宝”, 爸爸们准备好了吗? P24

透过《港囧》看“男囧” P42



我有了个小妹妹
她太小了,真好玩!

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 2016 踏上新的征程 / 廉庄

微博直通车

05 为何现代中医远离急症阵地？
等四则 / 董洪涛等

首席专家论坛

06 洁性不可污 / 温长路

祖国医学长廊

08 半月的时代，用中药时真的
不炮制吗？ / 容成

10 医案聊斋续篇——发狂案 / 张大明

中医原生态

14 熏蒸外用显神效
——熨斗熨腹治秀才
/ 张效霞 莫芳芳

本期专题——关注生二胎

15 备孕二胎的常见问题有哪些
/ 姜羨华

18 生二胎，家长们准备好了吗？
/ 张宇

22 辣妈反击战：如何要个健康二宝
/ 张庆

24 要“二宝”，爸爸们准备好了吗？
/ 段平川

专家门诊

26 耳鸣的“内治六法”和“外治四法”
/ 张予

28 中老年足跟痛，看中医如何治？
/ 王彤

常见病防治

31 足跟痛用锤击法 / 王炎

32 两种晨泄要搞清 / 贾佩琰

33 关于尿的健康密码 / 李平



34 老年性冬季瘙痒症的中医治疗

/ 林南

36 从中医视角看肾脏病引起的蛋白尿

/ 闫凯 温乔

38 中医祛除顽固性咳嗽 / 甘雨

39 D- 乳酸有可能是癌症的元凶 / 朝阳

40 13岁患糖尿病鸣警钟 / 大成

41 安神健脑, 找回丢失的睡眠 / 志新

男科疾病

42 透过《港囧》看“男囧”

/ 王继升 马健雄

43 乌鸡白凤丸还能治男科病 / 天海

小儿推拿

44 小儿推拿呵护孩子健康成长(十八)

——用双手为孩子通鼻窍, 强

体魄 / 王方颖 朱琳 张珍珠 左伟斌

颐年有道

47 原味早餐降四高 / 陈德春

48 全身不适, 按压6穴位舒筋缓酸痛

/ 王淼

50 肥胖与癌症 / 唐黎标

52 你会吃膏方吗? / 施仁潮

54 由“祥子康复”谈“有胃气则生”

/ 张坤

57 《诸病源候论》导引系列之

“风偏枯候”导引法 / 谢青云

春播贴敷

59 应用中药透皮技术治疗鼻炎体会

/ 王金涛

60 中药贴敷有效治疗流行性腮腺炎

/ 张泉旺

家庭药箱

61 厨房小调料的大知识 / 张越越

63 祛冬病饮药茶 / 贾佩琰

用药安全

65 是药三分毒? 医生告诉您服药

小知识 / 张庆

名人与饮食

67 觉具：和星云大师一起吃饭

/ 单守庆

药膳食疗

69 寒冬腊月，“粥”来护

/ 戚姝娅 李朝峰

72 萝卜·物语 / 杨文华 戚姝娅

精神卫生

74 青春期孩子跟父母关系的负向转折

/ 雷辉志

家园

76 山莓和覆盆子 / 程广海

家有儿女

78 别这样“逗”孩子 / 李爱华

04 敬告本刊作者

04 本刊郑重声明

79 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 2016 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
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
(邮局订阅代号 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

治疗风寒感冒 呵护您的健康



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。
禁忌、不良反应、其它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 2015090383号

北京同仁堂
科技发展股份有限公司

广告