

家庭中医药

FAMILY & TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

2016/3

中医治失眠有妙招 P20

“撒豆成兵”也能治失眠 P22

穴位按摩让“风声”停下来 P46

越健身，越阳痿？ P52

阎肃：没有不好吃的饭菜 P64

尿路感染饮药茶 P62

关注失眠

ISSN 1005-3743



03>

9 771005 374168

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 世界睡眠日, 让我们“美好睡眠,
放飞梦想” / 萧玖

微博直通车

- 05 冷水浴未必利于健康等四则
/ 董洪涛等

首席专家论坛

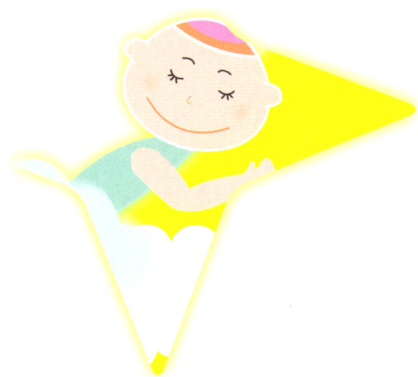
- 06 将军竟救白云夫 / 温长路

祖国医学长廊

- 08 医案聊斋续篇——畏光案 / 张大明
11 呕心沥血 / 欧阳军
13 又闻新会陈皮香 / 梁佩勤
14 东风正合放纸鸢 / 林南

本期专题——失眠

- 16 告别失眠, 享受健康生活 / 常雄飞
19 六种不寐证中医有治 / 王琰
20 中医治失眠有妙招 / 黄薰莹
22 “撒豆成兵”也能治失眠 / 郭华悦
23 浅谈失眠 / 张宇



临床医生园地

- 26 闭经的你, 试过针刺调理吗?
/ 蔡晓刚

妇科门诊

- 28 放开二胎了, 您准备好了吗?
/ 马堃 董美玲

常见病防治

- 30 春季头痛外治三法 14 方 / 贾佩琰
32 湿疹的中医内治与外治疗法 / 孙川
35 重视脑中风后的家庭康复和用药
/ 天海
35 “非典型”牙痛, 不可小觑 / 南林
36 针刺四缝穴治小儿疳积 / 谢基立



38 糖尿病的社区防治 / 大成

40 除旧布新别拉伤筋骨 / 王贞虎

42 慢跑是保养前列腺的最佳运动方式

/ 心知

43 反流性食管炎患者的膳食调理

/ 孙清廉

46 穴位按摩让“风声”停下来

/ 刘建设

中医原生态

47 熏蒸外用显神效

——蜜煎导方治便秘

/ 张效霞 莫芳芳

小儿推拿

48 小儿推拿呵护孩子健康成长(二十)

——捏脊疗法在小儿推拿中的

应用 / 张慧 张珍珠 朱琳 王方颖



男科疾病

52 越健身,越阳痿? / 王继升 马建雄

春播贴敷

54 生地黄、胆南星贴敷治疗麦粒肿

/ 晏小明

55 中药透皮技术治疗遗尿症 / 杜继甫

颐年有道

56 《诸病源候论》导引系列之“风四肢拘挛不得屈伸候”导引法

/ 谢青云

58 妈妈的姜丝 / 菜丛

家庭药箱

59 十大名花入药香 / 杨吉生

62 尿路感染饮药茶 / 孟昭群

名人与饮食

64 阎肃:没有不好吃的饭菜 / 单守庆

药膳食疗

- 66 治疗春季荨麻疹药膳 / 曾闻
68 崔知悌与款冬花 / 胡献国
69 品美酒不忘养生 / 朝阳
70 骨关节炎的食疗药膳 / 孟昭群
72 赵炳南先生的黑豆妙用 / 庞广赫
73 清火雷公根 / 欧政芳

中医美容

- 74 女子祛斑有“膏”招 / 胡献国

用药安全

- 75 好药材 要地道 / 韩德承

家园

- 77 融入桂花蜜的母爱 / 陶绍教

家有儿女

- 78 孩子暴力倾向有原因 / 王贞虎

04 敬告本刊作者

04 本刊郑重声明

50、51 广告

79 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 于越
出版日期 2016 年 3 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 $\frac{\text{ISSN } 1005-3743}{\text{CN } 11-3379/\text{R}}$

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。



北京同仁堂

OTC

补气养血 调经止带



功能主治：
补气养血，调经止带。
用于气血两亏引起：月经不调，行经腹痛，
少腹冷痛，体弱乏力，腰酸腿软。

禁忌：孕妇忌服。

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。

请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用

国药准字Z11020026 国药准字Z11020091

京药广审（文）第2015090401号

北京同仁堂股份有限公司

广 告