主管:国家中医药管理局 主办:中国中医科学院中药研究所 第24卷 第1期 总第248期
ISSN 1005-3743
CN 11-3379/R
邮发代号：82-654

家庭中医药

FAMILY&TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

2017/1

热烈庆祝《中医药法》2017年7月1日正式施行

P21中风康复，帮您走出劫后阴影

P08体质好坏取决于个人
P58轻松自制冬季养生茶
P46懒男人也有“委屈”
P63天价补品也有“亲民”版

ISSN 1005-3743
零售价：RMB12元

微信公众号

订阅直通车

万方数据

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 2017：豪情满怀，迎接春天 / 萧玖

微博直通车

05 《中国的中医药》白皮书发布等四则 / 人民网等

首席专家论坛

06 惟知曝背乐残年 / 温长路

08 体质好坏取决于个人 / 傅杰英

祖国医学长廊

11 中医药堂传奇第九回 马金堂定州创眼药 马万兴北京求发展 / 花永刚

14 党参入药的启示 / 程超寰

16 食史拾零 / 王刚菊

18 医案聊斋续篇——婴啼案 / 张大明

本期专题——中风康复

21 中风康复，帮您走出劫后阴影 / 赵海亮

24 中风患者怎样加快康复 / 孙清廉

26 针灸治疗中风半身不遂 / 梁迎春

28 泡脚疗法防治中风后遗症 / 刘洪峰

中医原生态

30 阴阳五行辨药性 张元素指点迷津 / 张效霞 莫芳芳

中医药在海外

32 圣彼得堡行医漫谈（一）——抑郁的俄罗斯人 / 潘良

专家门诊

34 晕针大效 可遇不可求 / 姜艳辉 刘红

常见病防治

29 谈肾色变 益肾兴阳 / 天海

37 春节出门旅行，带药有备无患 / 郑世江

家庭中医药
FAMILY&TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
2017 年 1 月 | 第 24 卷 第 1 期（总第 248 期） | 每月 8 日出版

38 憋尿的十大危害 / 孙清廉
42 名医钱乙的“地黄圆” / 光流

小儿推拿
40 小儿推拿呵护孩子健康成长（三十）
——小儿疳证的推拿疗法
/ 张慧 左伟斌 尚可新 郑园园 丹茜

妇科门诊
43 肝肠寸断
——女性腹痛常见急症 / 张庆

男科疾病
46 懒男人也有“委屈”
/ 赵冰 莫旭威 王彬

颐年有道
47 冥想养生，道是无心却有心 / 张雪亮
49 《诸病源候论》导引系列之
“虚劳羸瘦候”“虚劳寒冷候”
导引法 / 谢青云

中医美容
51 皮肤的老化与预防衰老 / 任琳

春播贴敷
54 治疗痛经不妨试试贴敷疗法 / 王清平

体质养生
56 年轻不是万能的，气虚其实离我们很近 / 朝阳
57 血瘀体质的按摩调养 / 心知

家庭药箱
58 轻松自制冬季养生茶 / 刘凯
60 道地药材说枸杞 / 丁兆平
63 天价补品也有“亲民”版
/ 储真真 翟彦娃

药膳食疗
66 亦食亦药话百合 / 李文
69 人见人爱的“青娥核桃仁” / 许蕾

万方数据

用药安全

70 给乡镇用药上把“安全锁” / 梅松政

名人与饮食

72 金世元：说说我的“无药养生”
/ 单守庆

家有儿女

74 聆听天籁之声 / 小常

家园

76 用心生活的闲情 / 耿艳菊

精神卫生

78 让阳光照进你的心里 / 高群

04 敬告本刊作者

04 本刊郑重声明

79 邮购新书

80 广告

封面文物说明

彩绘金鱼小药瓶 清
现藏中国医史博物馆
高 8.5 厘米、最大腹径 4.5 厘米。
瓷质，白釉，表面绘水草金鱼纹饰。
摄影 / 董树平　文字 / 侯如艳

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　2017 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　010-68469866-6010
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　北京顶佳世纪印刷有限公司
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 12 元　全年 144 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。

万方数据

OTC

功能主治：
补血滋阴，润燥，止血。
用于血虚萎黄，眩晕心悸，
心烦不眠，肺燥咳嗽。

注意事项：对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。
禁忌、不良反应尚不明确，其它注意事项详见说明书。

请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用
国药准字Z11020989　　京药广审（文）第2016090404号
地址：北京市丰台区南三环中路20号

北京同仁堂科技发展股份有限公司

广　告

ISSN 1005-3743
CN 11-3379/R
本刊地址：北京东直门内南小街16号　邮政编码：100700　邮发代号：82－654　定价：12元

万方数据