

# 家庭中医药

FAMILY & TRADITIONAL CHINESE MEDICINE



2017/12

## 中医「血水理论」

### 在周围血管疾病治疗中的应用 P24

糖尿病「攻坚战」: 始于足下 P28

改善睡眠不靠药 一觉闲眠百病消 P38

鼻子为什么总发干 P44

冬至霜桑妙用多 P67

如何安全使用三七 P72



ISSN 1005-3743



零售价: RMB12元  
万方数据



微信公众号



订阅直通车

# 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 中医药迈入“有法可依”新时代

/ 廉庄

---

## 微博直通车

### 05 小儿腹泻灸命门等四则 / 董洪涛等

---

## 首席专家论坛

### 06 山中之草名黄精 / 温长路

### 08 阳虚多病痛,冬季宜温补

/ 傅杰英

---

## 祖国医学长廊

### 11 医案聊斋续篇——产后发热案

/ 张大明

### 14 中医药堂传奇第二十回

沈育柏得道拨云锭 夏豹伯贡药获

楹联 / 花永刚

### 16 冬饮药酒正当时 / 天海

### 17 陆游晓医,得享高寿 / 胡正旗

### 20 马兜铃家族二三事 / 程超寰

---



---

## 本期专题——周围血管疾病

### 24 中医“血水理论”在周围血管疾病

治疗中的应用 / 赵海亮

### 26 药酒治疗血栓闭塞性脉管炎

/ 琴箕

### 28 糖尿病“攻坚战”:始于足下

/ 大川

### 30 手脚冰凉者要警惕雷诺氏病

/ 程延君

---

## 本刊特稿

### 32 波罗芬高原——中药材的天然王国(三)

灵芝王与树舌 / 姚佑楮

---

## 临床医生园地

### 36 针刺对弱视很有效 / 蔡晓刚

---

## 专家门诊

### 38 改善睡眠不靠药 一觉闲眠百病消

/ 朱爱华, 王珊珊

---

## 小儿推拿

- 42 小儿推拿呵护孩子健康成长(四十一)  
——小儿腺样体肥大的推拿治疗  
/丹茜, 尚可新, 刘文可, 等

---

## 常见病防治

- 44 鼻子为什么总发干 / 胡晓华  
45 天冷干燥 谨防静电伤害 / 廉洁  
47 老司机要提防腰椎间盘突出症  
/徐毅  
48 针灸减痛很有效 / 王祖远  
50 中药、食疗可防治老年性黄斑变性  
/孙川  
66 中成药也能救急症于即时 / 朝阳

---

## 春播贴敷

- 52 中药贴敷治疗胃脘痛  
/李翠兰

---

## 体质养生

- 56 气郁体质知多少 / 葡萄

---

## 颐年有道

- 56 《诸病源候论》导引系列之  
“上气候”导引法 / 谢青云  
58 老年人补好肾防腿软 / 贾佩琰

---

## 家庭药箱

- 63 道地药材筋骨草——居家常备的  
“无副作用抗生素” / 柯青  
67 冬至霜桑妙用多 / 丁兆平

---

## 用药安全

- 69 此紫草非彼紫草 / 张立元  
72 如何安全使用三七 / 高燕菁



## 名人与饮食

### 74 李士靖：不可不读《齐民要术》

/ 单守庆

## 药膳食疗

### 76 冬季砂仁有妙用 / 乾九四

## 精神卫生

### 77 很多病医生也治不了 / 张雪亮



### 04 敬告本刊作者

### 04 本刊郑重声明

### 80 2017 年第 24 卷总目次 ( 卷终 )

封面文物说明

藏医唐卡 ( 近代 )

现藏中国医史博物馆。

长 170 厘米，宽 115 厘米。

描绘了藏医医疗器械。

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 李岱  
美术编辑 刘建辉  
出版日期 2017 年 12 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

广告许可证 京东工商广登字 20170076 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  $\frac{\text{ISSN } 1005-3743}{\text{CN } 11-3379/R}$

### 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、不良反应尚不明确，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Z11020361 京药广审(文)第2017090429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制药厂

广告