

家庭中医药

JIATING ZHONGYIYAO



QK1807990

2018/1

别让糖尿病偷走您的光明
P20

降糖『益友』知多少
P24

西洋参的前世今生
P10

爱眼有道，生活才更『睛』彩
P36

警惕善于伪装的肿瘤无痛性征兆
P57

气虚了，病多了
P08



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 新年快乐别加“糖” / 桔梗

微博直通车

05 孕期运动重在调和气血等三则

/ 董洪涛, 颜新

首席专家论坛

06 小池何自暖如汤 / 温长路

08 气虚了，病多了 / 傅杰英

祖国医学长廊

10 西洋参的前世今生 / 程超寰

12 中医药堂传奇第二十一回

雷大升建业雷允上 雷子纯转战

上海滩 / 花永刚

15 柳河东三历死撰述验方

/ 胡正旗, 闵锐

18 医案聊斋续篇——纵欲案 / 张大明



本期专题——糖尿病

20 别让糖尿病偷走您的光明

/ 韩光

24 降糖“益友”知多少 / 孙清廉

28 终身疾病糖尿病 中医调护不可少

/ 廖华君, 钟玉梅

专家门诊

31 怎样预防“五劳” / 张雪亮

本刊特稿

34 波罗芬高原——中药材的天然王国（四）

辣木籽、东革阿里和萝卜人参

/ 姚佑楦

36 爱眼有道，生活才更“睛”彩

——访中国中医科学院西苑医院

张玉平主任医师 / 萧婷

眼科疾病

38 爱眼有道系列之一

关于“目常运” / 张玉平

中医药在海外

40 “板鸭”行医记(一)

——中医在西班牙行医的特点

/ 段嵩峰

小儿推拿

43 小儿推拿呵护孩子健康成长(四十二)

——推拿治疗小儿咳嗽

/ 刘文可, 王悦, 尚可新, 等

春播贴敷

46 中药透皮技术治咳嗽 / 刘茂兰

47 穴位贴敷治老年性尿失禁 / 宋红梅

体质养生

48 血瘀体质知多少 / 葡萄

常见病防治

42 服药先分阴阳 / 光流

50 六神丸外敷治8种病 / 王琰

52 老胃病:三分治,七分养

/ 戴明, 许可可, 付晓

54 震颤麻痹的家庭康复护理方法

/ 陈金伟

55 为什么养肾重在冬季 / 天海

56 科学用药, 远离上呼吸道疾病

/ 戴鼎

57 警惕善于伪装的肿瘤无痛性征兆

/ 孙川

颐年有道

58 小寒连大寒 病从寒中来 / 邬时民

60 《诸病源候论》导引系列之

“结气候”导引法 / 谢青云

药膳食疗

61 柿子醋香 / 缪金培

62 冬令进补药膳 / 林南

64 重视食疗 让孩子不上火 / 廉洁

66 “鼻衄”的食疗与生活起居原则

/ 王森



家庭药箱

68 如何选用止咳药 / 邱园园

70 冬清肺火用橄榄 / 贾佩琰

72 绿化用女贞树上的果实，可以采来
入药吗？ / 丁兆平

名人与饮食

76 阿子阿越：山中野味也佳肴 / 单守庆

家有儿女

78 学我这样当奶爸 / 蔡正雄

04 敬告本刊作者

04 本刊郑重声明

封二、插页、80 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 肖婷
封面设计 刘晓笛
出版日期 2018 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

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 ISSN 1005-3743
CN 11-3379/R

敬告本刊作者

稿件一经利用，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

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2017080370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