



家庭中医药

JIATING ZHONGYIYAO

2018/11

防治“老慢支”有对策 P20

茶、饮、汁治疗冬季慢性支气管炎 P26

中医脐疗治遗精 P43

中医赶走恼人鼻炎 P50

只要有书读，人生就幸福 P66

营养丰富的美味“药丸” P74

认识一下云南白药牙膏中的“氨甲环酸” P30

ISSN 1005-3743



9 771005 374182

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 远离支气管炎，轻松过冬 / 桔梗

微博直通车

- 05 中药也可以快速奏效等三则
/ 观察者网，青酒红面人，雪海飘樱

首席专家论坛

- 06 不用更求芎芷药 / 温长路



祖国医学长廊

- 08 医案聊斋续篇——体僵案 / 张大明
12 中医药堂传奇第三十一回
佛山武医当推飞鸿 陈毅腿伤喜
得良药 / 花永刚，花晨
15 药中补益绵黄芪（下） / 程超寰

本期专题——支气管炎

- 18 慢性支气管炎缓解期的中医调护
/ 廖华君，钟玉梅
20 防治“老慢支”有对策 / 林南
23 慢性支气管炎患者的饮食与食疗方
/ 廉洁
26 茶、饮、汁治疗冬季慢性支气管炎
/ 白素菊

本刊特稿

- 27 记一道祛散寒湿的美味药膳
——羊肉米线 / 陈腾飞
30 认识一下云南白药牙膏中的“氨基
环酸” / 杨楨



小儿推拿

- 34 小儿推拿呵护孩子健康成长（五十二）
——宝宝腹泻不用急 小儿推拿
来帮您 / 王悦，尚可新，刘文可，等

眼科疾病

38 爱眼有道系列之十一

点眼药的学问,不可不知 / 张玉平

男科疾病

43 中药脐疗治遗精 / 胡献国

中医美容

44 酒渣鼻可以这样治 / 王富蓉

常见病防治

17 千万别忽视身体的预警信号 / 朝阳

37 秋冬换季,小心扁桃体炎来报到

/ 天海

45 感冒露苗头 速按迎香、风池和大

椎穴 / 宋禄法

46 肠鸣腹泻30年,竟是“水饮”作祟

/ 王帅

48 “陈伤”为何疼痛复发 / 颜士州

50 中医赶走恼人鼻炎 / 孙清廉

52 冬季足浴助养生 / 孟昭群



54 糖尿病人应重视神经病变 / 孙锦锦

56 农村大娘的治病“高招”——腹泻、

乳腺炎可以这样治 / 郭岳峰

59 经常按摩腰眼穴,强腰益肾 / 宋禄法

春播贴敷

60 内服外敷,治愈新生儿顽固性呕吐

/ 刘国锋

61 寒凝胞中型痛经,中药贴敷止痛速

/ 宋军伟

体质养生

62 寒风瑟瑟,谨防老年人的这些健康

杀手 / 葡萄

颐年有道

64 诸病源候论导引系列之

“心腹痛候”“心腹胀候”导引法

/ 谢青云

66 只要有书读,人生就幸福 / 张雪亮



《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11月8日

药膳食疗

- 68 萝卜出了地 药铺无生意 / 胡献国
70 药食两用 清心润肺话百合 / 孙川
72 改善痔疮五药膳 / 曹淑芬

家庭药箱

- 73 承古创新续经典,从药到妆蒲华章
/ 钱乐斌
74 营养丰富的美味“药丸” / 丁兆平
76 小儿慎食白果 / 谢基立

家园

- 78 陪父亲走出寂寞 / 苏牧

- 04 敬告本刊作者
04 本刊郑重声明
79 征订启事

封二、插页、80页、封三、封底 广告

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。

OTC



同仁堂 儿童清肺口服液

清肺★化痰★止咳



请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用

【生产企业】北京同仁堂股份有限公司同仁堂制药厂

【不良反应】尚不明确。

【禁忌】久咳、汗出、体虚者忌用。

【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物，等其他注意事项，
请仔细阅读说明书并按说明使用或者在药师指导下
购买和使用

国药准字 Z10890006

京药广审（文）第2018090458号

清肺，化痰，止咳。

用于面赤身热，咳嗽，痰多，咽痛。

广告



北京同仁堂股份有限公司
BEIJING TONGRENTANG CO.,LTD.

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