

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25卷 第3期 总第262期

ISSN 1005-3743

CN 11-3379/R

邮发代号：82-654

# 家庭中医药

JIATING ZHONGYIYAO



QK1812144

2018/3

疏风升阳治失眠  
P06

揉照海，治失眠  
P09

春宜舒展，别憋着  
P22

早泄也有「鸡尾酒疗法」  
P52

中药熏蒸治鼻炎  
P56

股骨头坏死的中医治疗  
P58



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：010-64015170

---

## 卷首语

01 春眠不觉晓 / 桔梗

---

## 微博直通车

05 春天如何避风寒等三则  
/ 董洪涛，李建民，等

---

## 本期专题——失眠

06 疏风升阳治失眠 / 赵海亮  
08 失眠危害大，防治有方法 / 韩丽蓓  
09 揉照海，治失眠 / 张馨瑶  
10 失眠的中医防治 / 霍金  
14 中医治疗失眠有良方：中药联合耳  
穴压豆 / 陈壮忠  
18 于无眠处寻自得 / 李业陶

---

## 首席专家论坛

20 徒把铅汞炼金丹 / 温长路  
22 春宜舒展，别憋着 / 傅杰英



---

## 祖国医学长廊

24 医案聊斋续篇——晨泄案 / 张大明  
26 豆蔻梢头二月初 / 程超寰  
28 刘宾客常论医 信方传世  
/ 胡正旗，闵锐  
31 中医药堂传奇第二十三回  
东阿镇盛产东阿胶 慈禧后喜得  
小皇子 / 花永刚

---

## 小儿推拿

33 小儿推拿呵护孩子健康成长（四十四）  
——小儿食积莫担心  
/ 陈红，刘文可，王悦，等

---

## 专家门诊

36 用药不如用乐——三择音乐养生法  
/ 张雪亮

---

## 本刊特稿

40 波罗芬高原——中药材的天然王国（六）  
又说胖大海 / 姚佑楸

---

## 中医药在海外

### 44 “板鸭”行医记(三)

——中医在西班牙的现状

/ 段嵩峰

---

## 眼科疾病

### 46 爱眼有道系列之三

干眼及其治疗防范策略 / 张玉平

---

## 妇科门诊

### 50 艾烟轻缭绕 闺房得安宁(一)

——艾灸治乳房、月经病

/ 姜艳辉

---

## 男科疾病

### 52 早泄也有“鸡尾酒疗法”

/ 鲍丙豪, 代恒恒

---

## 补肾益精

### 54 地黄貌不起眼 补肾增强免疫抗衰老

/ 陶诗秀

---

### 55 古今第一种子方“五子衍宗丸”的

前世今生 / 朝阳

---

## 常见病防治

### 19 疏肝解郁趁春天 / 光流

### 56 中药熏蒸治鼻炎 / 孟昭群

### 58 股骨头坏死的中医治疗 / 孙清廉

### 61 一代名老中医李少川的传世验方

/ 戴鼎

---

## 春播贴敷

### 62 中医治疱疹性咽峡炎 / 任榆平

### 63 中药透皮技术治疥腮 / 路超

---

## 体质养生

### 64 大病预防先调湿热 / 葡萄

---

## 颐年有道

### 66 《诸病源候论》导引系列之

“咳逆候”导引法 / 谢青云

### 68 孙思邈的长生之道——饮食之道

/ 张玉平



《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 010-68469866-6010  
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

## 用药安全

### 69 治病·致病·致命

——用药需慎重 / 都重阳

## 药膳食疗

### 72 赤小豆治痔疮 / 胡献国

## 家庭药箱

### 74 百益一损者——枣 / 丁兆平

## 家园

### 77 神奇的小蓟 / 张冬变

## 名人与饮食

### 78 李美善:生活有了泡菜更添滋味

/ 单守庆

### 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

#### 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。

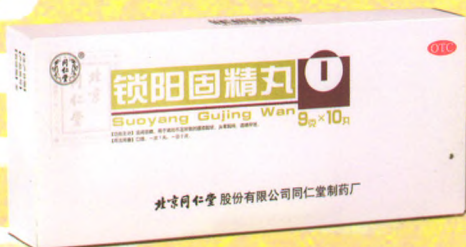


# 固精 + 益精

# 肾好 甚好

推荐联合

锁阳固精丸 + 固精  
五子衍宗丸 + 益精



国药准字Z11020033



国药准字Z11020188



**OTC 锁阳固精丸**

功能主治：温肾固精。用于肾阳不足所致的腰膝酸软、头昏耳鸣、遗精早泄。禁忌，不良反应：尚不明确。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。

**OTC 五子衍宗丸**

功能主治：补肾益精。用于肾虚精亏所致的阳痿不育、遗精早泄、腰痛、尿后余沥。禁忌，不良反应：尚不明确。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。

北京同仁堂股份有限公司同仁堂制药厂

地址：北京市东城区西打磨厂46号

广告