

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26卷 第1期 总第272期



QK1868215

邮发代号：82-654

家庭中医药

JIATING ZHONGYIYAO

2019/1

冬天骨头最脆弱

加强防护很重要 P34

祛斑试试两仁煎 P32

关于“左眼跳财，右眼跳灾” P24

地黄丸家族的“前世今生” P64

心理压力原来能导致这么多病 P74

眼干、口干、关节痛？

警惕干燥综合征 P16



ISSN 1005-3743



零售价：RMB16元
万方数据



微信公众号



微店

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 秉持初心，步履不停 / 桔梗

微博直通车

05 网购草药治病却中毒等三则

/ 柠檬木聚糖，一个有点理想的记者，
中国知识产权之友

首席专家论坛

06 细焖牛肉待宾朋 / 温长路



祖国医学长廊

08 医案聊斋续篇——畏风案 / 张大明

10 蜜房做就花枝色 / 程超寰

13 中医药堂传奇第三十三回

韩太监传药德义堂 宋庆龄拯救
落难童 / 花永刚，花晨

本期专题——干燥综合征

16 警惕干燥综合征 / 张玉平

18 中医辨治干燥综合征 / 孙清廉

小儿推拿

21 小儿推拿呵护孩子健康成长(五十四)

——推拿治疗鹅口疮

/ 刘文可，王悦，尚可新，等

眼科疾病

24 爱眼有道系列之十三

关于“左眼跳财，右眼跳灾”

/ 张玉平

临床医生园地

26 针灸拔罐治疗慢性鼻炎 / 蔡晓刚

中医美容

28 减肥不吃“主食”可真不行 / 王帅

30 减肥与失眠 / 何贵祥

32 祛斑试试两仁煎 / 郭旭光

常见病防治

- 29 “先天之本”更不能虚耗 / 光流
- 33 尿路感染为何青睐女性? / 刘东瓚
- 34 冬天骨头最脆弱 加强防护很重要
/ 孙川
- 36 糖尿病患者须知“消渴” / 高秀娟
- 37 用中药有效防治流感,呵护家人健康 / 戴鼎
- 38 中医方药缓解化疗药副作用 / 孙清文
- 39 防感冒、抗病毒,你准备好了吗?
/ 朝阳

家庭自灸

- 42 眼睛干涩怎么办 / 张仁

药膳食疗

- 46 认识一下“血肉有情之品”吧
/ 王新志 何世楨
- 49 轻微慢性疲劳? 喝杯生姜薄荷茶!
/ 曹淑芬
- 50 解表清热说二豆 / 胡献国
- 52 肉药煨汤益养生 / 杨吉生

- 54 冬补吃羊肉的宜与忌 / 廉洁
- 56 红薯为养老建功 / 兰晓雁
- 58 节日零食说瓜子 / 林南



家庭药箱

- 60 郭沫若与桑枝酒 / 丁兆平
- 62 枸杞与菊花 / 周一海
- 64 地黄丸家族的“前世今生” / 张振

体质养生

- 67 岁末年初,防流感肆虐! / 关晓棠
- 68 打了流感疫苗就不会患流感吗? / 魏微

春播贴敷

- 70 冬春小儿肺炎多,中药贴敷见效快
/ 项彦波, 陈小景
- 71 中药透皮技术,用治颈椎病
/ 谢进, 何敏



颐年有道

72 诸病源候论导引系列之

“寒疝候”“疝瘕候”导引法

/ 谢青云

精神卫生

74 心理压力原来能导致这么多病

/ 张雪亮

名人与饮食

78 雷雨霖：在吃吃喝喝中就把疾病给

防了 / 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

《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
封面绘图 蒋正强
封面设计 刘晓笛
出版日期 2019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 010-68469866-6027
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16元 全年192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

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。

请按药品说明书或在药师指导下购买和使用
国药准字Z11020989 京药广审(文)第2018070307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