

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10期 总第281期



QK1946028

邮发代号：82-654

家庭中医药

中华医药

JIATING ZHONGYIYAO

2019/10

中医内外分型治痔疮 P22

习练八段锦，强身降糖效力彰 P32

你的糖尿病可以逆转吗？ P36

针对病根治咽炎 P46

关于三七的小知识，您了解多少？ P66

关于痔疮你该知道的事 P20



ISSN 1005-3743



零售价：RMB16元



微信公众号



微店

万方数据

目次

contents

本刊所载方剂请在医师指导下使用
本刊如有印刷质量问题，请与杂志社联系调换。电话：010-64052170

卷首语

01 解明痔疮，不再“难言”

/ 廉庄



微博直通车

05 医疗没有那么简单等三则

/ 罗大伦，陈大夫说中医，
瘦不了的中医肥猫

首席专家论坛

06 更上一层楼 / 温长路

祖国医学长廊

08 鹤虱的沧桑 / 程超寰

12 中医药堂传奇第四十二回

童师傅三难许健安 桐君阁火爆
重庆府 / 花永刚 花晨

本期专题——痔疮

15 痔疮的中医药疗法 / 廉洁

18 中医闲话痔疮 / 王居义 戴优雅

20 关于痔疮你该知道的事 / 张历元

22 中医内外分型治痔疮 / 尹友鑫

24 精修“后门”，免去痔疮之苦

/ 芩菁

家庭艾灸

27 痔疮多年艾灸能治好吗

/ 张仁

小儿推拿

29 小儿推拿呵护孩子健康成长（六十三） ——说说过敏性咳嗽

/ 刘文可 王悦 张英

糖尿病

32 习练八段锦强身降糖效力彰 / 索文栋

36 你的糖尿病可以逆转吗？ / 周雨桐

42 糖尿病慢性并发症需早判断 / 秦颖哲

眼科疾病

43 爱眼有道系列之二十二

秋季需防过敏性结膜炎 / 张玉平

常见病防治

35 秋燥来袭, 频频咳嗽如何应对

/ 天海

46 针对病根治咽炎 / 张振

49 为什么得慢性浅表性胃炎的人越来越

多 / 刘东瓚

50 弹力绷带防治抽筋 / 郑雷

51 久坐也要当心梨状肌综合征 / 苏佩清

71 秋季警惕小儿肺热燥咳

/ 朝阳

中医外治法

52 “菟陈则除之”——火针治疗静脉曲张

曲张 / 尹友鑫



中医美容

54 说说秋季美容养肌 / 张历元

春播贴敷

56 中药透皮技术治疗小儿支气管炎

/ 韦炳都

57 中药穴位贴敷治疗咽源性咳嗽

/ 张远志

体质养生

58 大量出汗是好是坏? / 魏微

59 教你三招, 肾脏一天比一天健康

/ 关晓棠

家庭药箱

61 枸杞功效可明目 / 丁兆平

62 肉桂的药用和保健价值 / 孙清廉

药膳食疗

64 健胃养肺巧食鸭 / 孟昭群

用药安全

66 关于三七的小知识，您了解多少？

/ 王敏

家园

70 草药，竖行文字里的水木清华

——钩藤 / 余显斌

颐年有道

72 《诸病源候论》导引系列之

“目风泪出候” “目暗不明候”

导引法 / 谢青云

74 自我保健按摩好处多 / 林南

名人与饮食

78 苏东坡：名副其实的名厨大师

/ 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 李岱
封面绘图(丹参) 陈小芸
封面设计 刘晓笛
出版日期 2019年10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

ISSN 1005-3743
中国标准连续出版物号 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

文章版权归《家庭中医药》杂志所有，未经授权谢绝转载、摘录。



同仁堂健康

—同仁堂 1669 始创—



年龄在变 容颜不改

懂健康 自然更懂凉茶

植物萃取 不添加防腐剂