



QK1901444

邮发代号：82-654

# 家庭中医药

JIATING ZHONGYIYAO

2019/2

## 健忘、抑郁、怕冷、便秘 ——关注老年人甲减 P17

生吞鱼胆很危险

动物的胆使用需谨慎 P70

糖尿病、痛风患者过节应该怎么吃 P31

孩子发烧退热学问大 P37

高度近视须警惕青光眼 P28

甲状腺癌增长快，防治须加强 P20



ISSN 1005-3743



9 771005 374199

零售价 1.00元



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 新的春天，关注甲状腺疾病 / 廉庄

### 微博直通车

05 最新神曲！中医药版《生僻字》你能认出多少？等三则 / 中国青年报，  
中国经济时报，陈大夫说中医

### 首席专家论坛

06 春风吹又生 / 温长路



### 祖国医学长廊

08 中医药堂传奇第三十四回  
同仁堂供奉圣御药 假同仁被捉  
活李鬼 / 花永刚，花晨

11 暗香疏影一树梅 / 程超寰

14 医德高尚的名医朱丹溪 / 杨吉生

15 瘴海骊龙供素沫  
——揭秘传奇香药龙涎香 / 公子潇

### 本期专题—— 甲状腺疾病

17 健忘、抑郁、怕冷、便秘  
——关注老年人甲减  
/ 朱爱华，李文达

20 甲状腺癌增长快，防治须加强  
/ 林南

### 家庭自灸

23 预防感冒就得动动手 / 张仁

### 小儿推拿

26 小儿推拿呵护孩子健康成长（五十五）  
——冬季流感怎么办？未病先防  
是关键！  
/ 王悦，刘文可，尚可新，等

### 眼科疾病

28 爱眼有道系列之十四  
高度近视须警惕青光眼  
/ 张玉平

## 常见病防治

### 31 糖尿病、痛风患者过节应该怎么吃

/ 王历花 储真真

### 34 吃糖与健康 / 居正

### 37 孩子发烧退热学问大 / 廉洁

### 42 “通降”为主治疗胃痛 / 刘东瓚

### 43 天冷受寒容易诱发胃溃疡 / 高秀娟

### 44 天冷手脚冰凉的原因与对策 / 孙清廉

### 47 重视病因，有效防治腰痛 / 何承建

### 61 外感高热，中医救急 / 朝阳

### 67 “浅睡眠”也该调理一下 / 光流

## 药膳食疗

### 48 古人的好习惯

——用血肉有情之品进补

/ 王新志 何世楨

### 51 冬季饮用瘦身山楂茶

可减轻肠胃负担 / 曹淑芬



### 52 梅花入膳功效多 / 孟昭群

### 54 药补不如食补 食补该怎样补 / 廉洁

### 58 滋阴润燥的食疗佳品——银耳

/ 孙川

## 家庭药箱

### 60 补肾助阳良药巴戟天 / 孙清文

### 62 细说养生利器之膏方 / 兰政文

### 65 益寿煮食枸杞粥 / 丁兆平

## 颐年有道

### 68 《诸病源候论》导引系列之

“痰饮候”“诸饮候”导引法

/ 谢青云

## 用药安全

### 70 生吞鱼胆很危险

动物的胆使用需谨慎 / 高燕菁

## 体质养生

### 73 防治慢性胃炎

如何“未病先防，既病防变”

/ 魏微

### 74 酒桌上的危机，你可要注意了！

/ 关晓棠

## 春播贴敷

### 76 急性荨麻疹临床贴敷疗法探讨

/ 赵树芬

### 77 中药透皮技术治疗小儿哮喘

/ 欧阳京池

## 名人与饮食

### 78 胡松华：食草献芳乳 / 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 蒋正强  
封面设计 刘晓笛  
出版日期 2019年2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  $\frac{\text{ISSN } 1005-3743}{\text{CN } 11-3379/R}$

#### 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。

# NEW 新货到啦



OTC

【规格包装】  
复合膜袋装  
12克×10袋/盒

小 儿 感 冒 颗 粒



清热解暑

疏风解表



用于小儿风热感冒，  
症见发热、头胀痛、  
咳嗽痰黏、咽喉肿痛，  
流感见上述证候者。

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Z11020375 京药广审（文）第2018040126号  
地址：北京市丰台区南三环中路20号

广告



北京同仁堂科技发展股份有限公司制药厂

ISSN 1005-3743  
CN 11-3379/R  
万方数据

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：16元