



QK1918729

邮发代号：82-654

家庭中医药

JIATING ZHONGYIYAO

2019/5



姥爷的秘方 P76

吃对盐，关乎健康大局 P51

五月“长个儿季” 生长逢佳期 P33

家庭自灸助瘦身 P26

子宫肌瘤分型治 经期与否也不同 P20

子宫肌瘤一定要治疗吗 P16

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 春风与舒心共享,美味与健康同行

/ 桔梗

微博直通车

05 白俄罗斯将与中国加强医药卫生方面的合作等三则

/ 环球资讯广播, 央视新闻, 央视财经



首席专家论坛

06 葱汤麦饭两相宜 / 温长路

祖国医学长廊

09 中医药堂传奇第三十七回

崇斋公倾情药文化 天一堂光大
先祖业 / 花永刚, 花晨

12 窈窕留馥春 / 程超寰

本期专题 —— 子宫肌瘤

16 子宫肌瘤一定要治疗吗

/ 钟文彬, 钟玉梅

20 子宫肌瘤分型治 经期与否也不同

/ 居正

小儿推拿

23 小儿推拿呵护孩子健康成长(五十八) ——过敏性鼻炎的推拿治疗

/ 王悦, 刘文可, 张英, 等

家庭自灸

26 家庭自灸助瘦身 / 张仁

眼科疾病

30 爱眼有道系列之十七

担心视网膜脱离 近视眼能运动吗

/ 张玉平





常见病防治

- 32 怎么判断是否尿路感染了呢 / 高秀娟
- 33 五月“长个儿季”生长逢佳期
/ 胡献国
- 35 竞技综合征与耳压疗法 / 王富蓉
- 37 用蒲地蓝儿童护理牙膏,让宝宝从小爱上刷牙 / 戴鼎
- 40 腰椎间盘突出症的中医防治 / 霍金
- 44 糖尿病人的“三要两不” / 刘东瓚
- 46 令人尴尬的难言之隐——绣球风
/ 孙清廉
- 57 肾虚腰痛怎么补 / 天海



药膳食疗

- 48 小厨房里养健康 / 王新志, 何世栋
- 51 吃对盐, 关乎健康大局 / 兰晓雁
- 54 药膳调治细菌性痢疾 / 孟昭群
- 56 山珍上品数石耳 / 张泽峰



春播贴敷

- 58 贴敷治乳蛾疗效佳 / 姚华平
- 59 急性化脓性扁桃体炎怎么治 / 王能勳

体质养生

- 60 春季护肝 保卫气血之本 / 关晓棠
- 61 肝硬化日常防治及家居调养 / 魏微

家庭药箱

- 63 桑枝桑皮有妙用 / 丁兆平
- 66 同名决明功效异 / 尤志勉
- 67 身体虚就要补一补 / 朝阳

颐年有道

- 68 诸病源候论导引系列之

“呕吐候”导引法 / 谢青云



《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(七叶一枝花) 陈小芸
封面设计 刘晓笛
出版日期 2019年5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

用药安全

70 “春食野”的情和怨 / 高燕菁

家园

74 很像菊花的花苗——菊花脑 / 余显斌

76 姥爷的秘方 / 张海洋

名人与饮食

78 苑洪琪:吃出健康美 / 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。

同仁堂

北京同仁堂连锁药店有限责
任公司成立于2001年，经营范围
包括零售中成药、中药饮片、化
学药制剂、化学原料药、抗生素
制剂、生化药品、预包装食品、
特殊食品、医疗器械等。截至目
前，北京连锁有门店140余家，
已实现北京各区的全覆盖。

北京同仁堂连锁药店是同仁
堂品牌形象的重要窗口。各家药
店始终恪守“炮制虽繁必不敢省
人工，品味虽贵必不敢减物力”
的古训，始终坚持“以义为上，
义利共生”的诚信文化，始终弘
扬“同修仁德，济世养生”的企
业使命，以一流的服务、一流的
质量、一流的形象面向广大消费
者，为人民健康积极贡献。

丙寅仲夏
炮製雖繁必不敢省人工
品味雖貴必不敢減物力

康
雍



更多零售药店联系方式请拨打北京连锁服务热线电话进行咨询：010-52607650

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：16元

万方数据