



QK1940682

邮发代号：82-654

家庭中医药

百病回春
家庭中医药

JIATING ZHONGYIYAO

2019/9

糖尿病并发皮肤瘙痒症，

瘙痒难耐怎么办？ P15

糖尿病最常见的并发症

视网膜病变 P26

清香荷叶饭 P69

得了青光眼 卧姿要当心 P40

细说秋补的奥秘 P66

P18

糖友们，

你们的血脂高吗？



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 跟上换季脚步，甩掉并发症阴影
/ 桔梗

微博直通车

- 05 美国人学中医等三则 / 王冰汝，寒士有
书不虑矣，陈大夫说中医

首席专家论坛

- 06 夜半钟声到客船 / 温长路



祖国医学长廊

- 09 中医药堂传奇第四十一回
蔡同德精制长春膏 许广平治病
乌鸡丸 / 花永刚，花晨
- 12 恶竹应须斩万竿 / 程超寰

本期专题——糖尿病并发症

- 15 糖尿病并发皮肤瘙痒症，瘙痒难耐
怎么办？ / 廖华君，钟玉梅
- 18 糖友们，你们的血脂高吗？ / 索文栋
- 22 手脚麻疼怎么办？——糖尿病周围
神经病变防治 / 张一
- 26 糖尿病最常见的并发症视网膜病变
/ 孙川
- 28 小心糖尿病足 远离截肢致残 / 林南
- 31 糖尿病五大并发症都有哪些 / 刘东瓚

家庭自灸

- 33 肩颈疼痛难忍，何不试试家庭自灸
/ 张仁

小儿推拿

- 36 小儿推拿呵护孩子健康成长（六十二）
——小儿夏秋呕吐怎么办
/ 张英，刘文可，王悦



眼科疾病

40 爱眼有道系列之二十一

得了青光眼 卧姿要当心 / 张玉平



常见病防治

32 血管健康的“秘方” / 朝阳

39 更年期保健不能千篇一律 / 天海

43 解决孕期常见的口腔疾病，得靠 “蒲” / 戴鼎

44 居家调理预防心脑血管疾病 / 卢先

46 尿路感染有前兆，贵发现、治疗早 / 秦颖哲

48 中药治腰痛，更有神助攻 / 李刚

体质养生

49 血栓的四大前兆，你应该了解一下 / 魏微

50 祛湿方法不当，只会让你越祛越湿！ / 关晓棠



春播贴敷

52 穴位贴敷治疗小儿疱疹性咽峡炎

/ 刘雪华

53 小儿秋季腹泻可试试贴敷 / 王金拔

颐年有道

54 《诸病源候论》导引系列之

“白发候”导引法 / 谢青云

56 内分泌疾病的秋季养护 / 张月颖

59 异病同治的新思路——脏腑平衡配 子午流注的巧妙应用 / 郑雷

药膳食疗

64 秋蟹肥美 进食须知禁忌 / 孙清廉

66 细说秋补的奥秘 / 兰晓雁

69 清香荷叶饭 / 江初昕

71 假冒的血肉有情之品 非但不补还 伤身 / 王新志, 何世桢



家庭药箱

74 彤彤药果说山楂 / 丁兆平

名人与饮食

76 秦含章：四菜一汤，长寿健康

/ 单守庆

家园

78 草药，竖行文字里的水木清华——

谷莠子 / 余显斌

书讯

79 周超凡中医药思想研讨会暨《精彩
诗图话中药》发行仪式在京举办

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(百合) 陈小芸
封面设计 刘晓笛
出版日期 2019年9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 jzyy@126.com

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。



保健食品

国食健字J 20120011

国家食品药品监督管理局批准



同仁堂牌 破壁灵芝孢子粉胶囊



- 保健功能：增强免疫力
- 适宜人群：免疫力低下者
- 不适宜人群：少年儿童
- 本品不能代替药物

批准文号：国食健字J 20120011

同仁堂牌 破壁灵芝孢子粉胶囊

• 海藻囊材 • 科学破壁 • 易于吸收 • 香港制造

生产商：

北京同仁堂 国药有限公司

地址：香港新界大埔工业邨大景街3号 垂询电话：00852-36575819



京食健广审（文）第2019050125号

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