

家庭中医药

李平道
印



QK2002461

JIATING ZHONGYIYAO

2020/1

糖尿病患者能吃水果吗? P34

警惕五大“节日病” P46

不是酒鬼也会有酒糟鼻吗 P58

合理饮食，预防癌症 P64

酒与药的“爱恨情仇” P22

P13

让人欲罢不能
又爱又恨的“酒”

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 辞旧岁,迎新春,举杯为健康

/ 桔梗

微博直通车

05 幽门螺杆菌用不用根除等三则

/ 董洪涛, 中医田应旭, 溜肩膀 123

首席专家论坛

06 枕上片时春梦中 / 温长路



祖国医学长廊

08 中医药堂传奇第四十五回

马千里开办女学校 乐达仁创新

达仁堂 / 花永刚, 花晨

10 “鬼督邮”考辨

——天麻为什么有鬼督邮之名

/ 程超寰

本期专题—— 饮酒与健康

13 让人欲罢不能 又爱又恨的“酒”

/ 陈四清, 朱子阳

15 饮酒,到底是好还是坏呢 / 王帅

18 饮酒与酒瘾 / 朱爱华

22 酒与药的“爱恨情仇” / 高燕菁



小儿推拿

25 小儿推拿呵护孩子健康成长(六十六)

——小儿肺炎恢复期的手法治疗

/ 刘文可, 张英, 王悦

家庭自灸

28 自灸助你远离功能性消化不良 / 张仁

糖尿病

30 日常降糖好方法, 中医食疗效力彰

/ 索文栋

34 糖尿病患者能吃水果吗? / 周雨桐

眼科疾病

38 爱眼有道系列之二十五

不知不觉失明了!什么原因?

/ 张玉平

常见病防治

42 针刺治心绞痛及常用八穴 / 蒲昭和

46 警惕五大“节日病” / 林南

49 荨麻疹瘙痒难耐,何不试试防风

通圣散 / 袁检仔

51 脾胃气滞多因肝胃不和 / 刘东瓚

体质养生

53 养胃六法 缺一不可 / 魏微

54 中医面诊到底有多“神”? / 关晓棠



春播贴敷

56 扁桃体炎并发颈淋巴结炎 贴敷见

效快 / 顾孝明

57 小儿肠系膜淋巴结炎的中医疗法

/ 徐华峰

中医美容

58 不是酒鬼也会有酒糟鼻吗 / 张历元

中医外治法

60 老年失眠多苦闷,耳穴压豆来帮忙

/ 尹友鑫

药膳食疗

62 羊肉 补肾的好东西 / 王新志,何世桢

64 合理饮食,预防癌症

/ 王历花,储真真

颐年有道

68 《诸病源候论》导引系列之

“喉痹候”导引法 / 谢青云



家庭药箱

70 家庭解酒方药集锦 / 孙清廉

73 核桃：夺得春光来在手 / 丁兆平

名人与饮食

76 徐纪英：呼之欲出的“茶树花挂面”

/ 单守庆

用药安全

78 阿胶的小脾气 / 高燕菁，王融冰

04 敬告本刊作者

04 本刊郑重声明

封二、插页、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
封面摄影 童心
出版日期 2020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
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

文章版权归《家庭中医药》杂志所有，未
经授权谢绝转载、摘录。



亚宝九和(北京)健康管理有限公司

YABAO JIUHE (BEIJING) HEALTH MANAGEMENT CO., LTD



微信公众号



网上商城



亚宝九和(北京)健康管理有限公司

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
热线：400 133 8909 网址：www.yabaojiuhe.com

ISSN 1005-3743
CN 11-3379/报

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