

# 家庭中医药

李学道



QK2048544

JIATING ZHONGYIYAO

2020/10

## 秋意浓，养生需防“燥” P15

秋犯燥邪，药食同疗 P19

孩子挤眉弄眼，家长要小心了 P32

养生年轻化别止于“咖啡泡枸杞” P64

缓解腰痛有良方 P41



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 金秋须防燥邪作怪

/ 廉庄

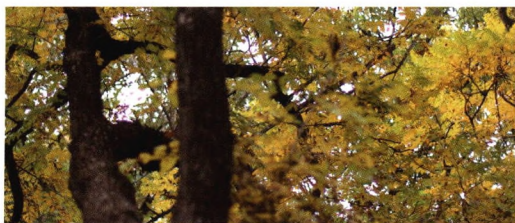
## 微博直通车

### 05 河南出土西汉药酒等四则

/ 央视新闻，杭州中医刘道渺，  
治病读书各半日，界面新闻

## 首席专家论坛

### 06 金秋之季须防燥 / 温长路



## 祖国医学长廊

### 08 艳如牡丹赋似莲 / 程超寰

### 12 中医药堂传奇第五十四回

杨梦兰秘密送良药 粟大将受命建  
伟功 / 花永刚，花晨



## 本期专题——燥邪

### 15 秋意浓，养生需防“燥” / 朝阳

### 19 秋犯燥邪 药食同疗 / 孙清廉

## 小儿推拿

### 23 小儿推拿呵护孩子健康成长（七十四） ——小儿呕吐的推拿治疗

/ 陈千吉，张英，刘文可，王悦

## 家庭自灸

### 26 天干物燥鼻出血 自灸止血可救急

/ 张仁

## 妇科门诊

### 28 红枣猪油蜂蜜膏，治疗乳头皲裂效 果好 / 王新志，何世楨

### 29 月经不调需养生 / 居正

## 眼科疾病

### 32 爱眼有道系列之三十四

孩子挤眉弄眼，家长要小心了

/ 张玉平

## 常见病防治

### 36 小药引发挥大作用

——谈谈中药“药引子”的妙用

/ 马利华 杨忠艳

### 38 肚子饿了却没食欲，原来是胃阴不

足 / 刘东瓚

### 39 双叶茶治肺热咳嗽 / 郭旭光

### 41 缓解腰痛有良方 / 张玉平

### 44 头痛不用愁 刮痧来解忧

/ 程亭秀，齐逸凡

### 46 教您如何防治胆石症 / 汪居安

## 药膳食疗

### 14 可改善咳嗽症状的两款药膳 / 曹淑芬

### 17 茶、汁、饮治疗冠心病 / 余力



## 体质养生

### 50 男性需要提防的七大伤肾行为

/ 关晓棠

### 51 血栓会自己消除么？记住一个字，

血栓不上身！ / 魏巍

## 家庭药箱

### 53 入骨三分凤仙花 / 陈四清，朱子阳

### 56 诸药所生，皆有境界 / 王居义，江漪

### 60 土法治病的回忆 / 王祖远

### 61 鱼鳅串与我有缘 / 梅松政

## 颐年有道

### 63 佩茱萸囊 饮菊花酒

健康益寿度重阳 / 旭锐

### 64 养生年轻化别止于“咖啡泡枸杞”

/ 张玉胜



- 66 《修真秘要》导引系列之三  
“仙人指路” “九九登天”  
导引法 / 谢青云
- 68 防治老年性疾病讲究“三纲五常”  
——老年病变的特点 / 欧阳军

## 用药安全

- 72 瓠子发苦，不可以吃！ / 高燕菁

## 名人与饮食

- 74 黄宗英：写过“吃”，也讲究“喝”  
/ 单守庆

## 精神卫生

- 76 让传言变福音 / 马志国

## 家园

- 78 秋啖栗子顶顶香 / 郑玉超



- 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  
封面摄影 童心  
出版日期 2020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  
投稿邮箱 jtzy@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  $\frac{\text{ISSN } 1005-3743}{\text{CN } 11-3379/\text{R}}$

### 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。





微信公众号



官方商城



# 亚宝九和(北京)健康管理有限公司

YABAO JIUHE (BEIJING) HEALTH MANAGEMENT CO., LTD

用专业的中医调理养生精髓  
为每个人定制个性化体质管理方案  
因人施养均衡体质



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 11-3771

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