

主管：国家中医药管理局 主办：中国中医科学院中药研究所 第27卷 第11期 总第294期

ISSN 1005-3743

CN 11-3379/R

邮发代号：82-654

# 家庭中医药

百子題



QK2052507

JIATING ZHONGYIYAO

2020/11

P18

科学认识肾

——听听肾的自述

中老年人补肾学问大 P23

甜蜜的沉默杀手

——糖尿病肾病 P30

安宫牛黄丸和它的“三宝”兄弟 P08

腰背疼痛的自我康复法 P50

让高上去的血压乖乖降下来 P52

ISSN 1005-3743



零售价：RMB16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 万物藏 当养肾 / 桔梗

## 微博直通车

05 化湿败毒颗粒获阿联酋认可等三则

/ 红歌会网, 选择中医 \_\_ 董洪涛,

宁波中医赵军



## 首席专家论坛

06 折腰 补肾 壮阳 / 温长路

## 祖国医学长廊

08 安宫牛黄丸和它的“三宝”兄弟

/ 程超寰

12 中医药堂传奇第五十五回

地下党特设秘金库 乐夫妇送款

迎解放 / 花永刚, 花晨

15 葱的急救妙用史话 / 陈腾飞

## 本期专题——肾病

18 科学认识肾——听听肾的自述 / 林南

20 急性肾炎的辨证方法 / 欧阳军

23 中老年人补肾学问大 / 孙清廉

26 中医怎样治肾病? / 居正

## 糖尿病

30 甜蜜的沉默杀手——糖尿病肾病

/ 周雨桐

## 眼科疾病

34 爱眼有道系列之三十五

黄斑水肿, 得从根上治 / 张玉平

## 临床医生园地

38 防治干眼症 不妨试试针灸 / 蔡晓刚



## 小儿推拿

40 小儿推拿呵护孩子健康成长(七十五)

——说说咳嗽变异性哮喘

/ 陈千吉, 张英, 王昊, 贾宝林



## 家庭自灸

43 灸一灸 有效缓解便秘 / 张仁

## 常见病防治

44 “思虑”易伤脾胃, 情绪致病不得不防 / 刘东瓚

46 遗精苦恼多 调治有妙方 / 欧阳军

50 腰背疼痛的自我康复法

/ 程亭秀, 刘树强

52 让高上去的血压乖乖降下来

/ 王新志, 何世桢

## 家庭药箱

54 冬季吃萝卜虽好 食用方法有讲究

/ 王和亿

55 良药苦口话黄连 / 廉洁

## 体质养生

57 医生说的“注意饮食”到底是注意什么? / 关晓棠

58 养生之季在于冬, 养生之法在于和 / 魏微

## 颐年有道

60 《修真秘要》导引系列之四

“周天火候” “吕祖散精法”  
导引法 / 谢青云

62 防治老年性疾病讲究“三纲五常”  
——老年病的防治原则 / 欧阳军

64 辣味与健康 / 孙川

## 药膳食疗

68 霜降后的萝卜也需要合理使用

/ 高燕菁



## 用药安全

### 70 华法林与中药不能随意联合用

/ 高燕菁

### 73 安宫牛黄丸不可用作保健

重视朱砂和雄黄的肾毒性 / 高燕菁

## 名人与饮食

### 76 周文泉：药膳是充分发挥中药效能

的美味佳肴 / 单守庆

## 家园

### 78 寒露寒 红薯甜 / 刘明礼

04 敬告本刊作者

04 本刊郑重声明

79 征订启事

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  
封面摄影 童心  
出版日期 2020年11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 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

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 11-3372/K

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