

家庭中医药

李学勤
题



QK2057397

JIATING ZHONGYIYAO

2020/12

冬春流感高发 加强防治最重要 P22

产前宜凉，产后宜温 P30

自疗感冒防误区 P18

冬天来了，怎样保护膝关节？ P38

白萝卜与中药同食，会解掉药性吗？ P70

肺炎——冬春最危险的老年人杀手 P20

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 我有一瓢酒，可以慰风尘

/ 廉庄

微博直通车

05 张定宇：中医亲测好用等三则

/ 中国新闻网，傅延龄，杨阳中医

首席专家论坛

06 亚岁送鞋的传统 / 温长路



祖国医学长廊

08 中医药堂传奇第五十六回

陈李济绝境中新生 马应龙停产后
复工 / 花永刚，花晨

11 曹雪芹著《红楼》医药百科

/ 胡正旗

14 中药的“人事档案” / 程超寰

本期专题—— 流感与肺炎

20 肺炎——冬春最危险的老年人杀手

/ 林南

22 冬春流感高发 加强防治最重要

/ 廉洁

家庭自灸

25 自灸也能预防输液发热反应

/ 张仁

眼科疾病

26 爱眼有道系列之三十六

“针睛彩”——眼病克星：针灸

/ 张玉平

小儿推拿

28 小儿推拿呵护孩子健康成长（七十六）

——常用安神保健法

/ 张英，陈千吉，贾宝林，王昊



妇科门诊

- 30 产前宜凉, 产后宜温 /李德志
- 32 经期不适需调养, 准确辨证药食疗
/ 钟玉梅, 廖华君

糖尿病

- 35 糖尿病足, 从足护理
/ 伊亚娜, 谌祖江

常见病防治

- 18 自疗感冒防误区 / 孙清廉
- 38 冬天来了, 怎样保护膝关节?
/ 陈佩玲
- 40 水蛭破血逐瘀, 帮你清理血管栓塞
/ 王新志, 何世栋
- 42 腰痛不用愁, 网球来帮忙
/ 程亭秀, 马晓婷, 齐逸凡
- 44 肝病患者养生保健十原则 / 廉洁

- 46 慢性前列腺炎和肾虚有什么关系?
/ 刘东瓚
- 47 外敷加内服六神丸治带状疱疹好
/ 蒲昭和
- 49 虫类药在腰痛宁胶囊中的应用
/ 龚理



体质养生

- 50 四肢冰凉就是肾虚吗? / 魏巍
- 51 肝肾好的男人更健康更有魅力
/ 关晓棠

药膳食疗

- 52 佳果良药话柿子 / 孙川
- 55 冬饮菊花酒 / 陶咏梅
- 56 防治关节炎 对症食药膳 / 孟昭群
- 59 护肺益肺 首选食疗 / 孙清廉

颐年有道

- 62 《修真秘要》导引系列之五
“吕祖散运息精”“龙扳爪”
导引法 / 谢青云

- 64 百岁老人的长寿秘密 / 李德勇
-

中医美容

- 66 秋冬护肤赛雪白 / 庞碧怡
-

家庭药箱

- 69 养阴润燥话玉竹 / 陶咏梅
-

用药安全

- 70 白萝卜与中药同食，会解掉药性
吗？ / 王东梅
- 72 绝味白菜，也需要合理制作 / 高燕菁
- 74 聊聊陈皮的保质期 / 高燕菁
-

名人与饮食

- 77 钱学森：四菜一汤就挺好
/ 单守庆
- 04 敬告本刊作者
- 04 本刊郑重声明
- 80 2020 年第 27 卷总目次（卷终）
- 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 李岱
封面摄影 董心
出版日期 2020 年 12 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

广告发布登记证 京东市监广登字 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。



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 11-0372

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