

# 家庭中医药

家庭  
中医药



QK2033147

JIATING ZHONGYIYAO

2020/7

P20

养阳的黄金时段到了

P25

重视养阳 身心更健康

疫情过后腰痛，

健身球训练来帮忙 P30

防治皮肤病 对症食药膳 P49

过度减肥导致闭经？ P34

食疗消暑解毒 助你战胜酷暑 P56

告别脚癣，一身轻松 P38

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 何以消烦暑 窗下有清风 / 桔梗

## 微博直通车

05 中药重在整体调养等三则  
/ 傅延龄, 海昏侯, 中国最土郎中



## 首席专家论坛

06 暑热之害重在于防 / 温长路

## 祖国医学长廊

- 09 中医药堂传奇第五十一回  
李德全考察中医药 冯玉祥盛赞  
雷允上 / 花永刚, 花晨
- 12 接天莲叶无穷碧 / 程超寰
- 17 漫谈物理降温 / 陈腾飞

## 本期专题—— 养生与养阳

- 20 养阳的黄金时段到了 / 兰政文
- 25 重视养阳 身心更健康 / 居正

## 家庭自灸

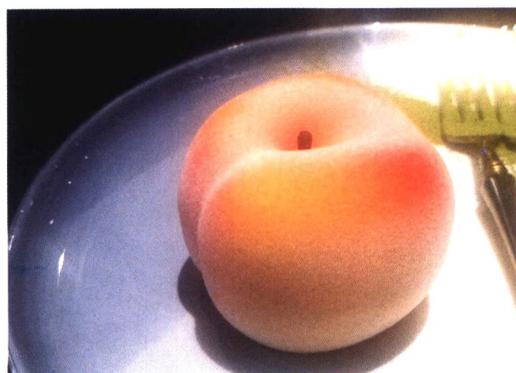
28 灸一灸, 疲劳也能消除 / 张仁

## 抗击疫情

30 疫情过后腰痛, 健身球训练来帮忙  
/ 程亭秀, 马晓婷, 曹景文

## 妇科门诊

- 32 略谈痛经 / 张历元
- 34 过度减肥导致闭经? / 王宁, 廖华君



## 常见病防治

- 36 脾胃不和的人,夏季饮食应该注意什么? / 刘东瓚
- 38 告别脚癣,一身轻松  
/ 王新志,何世桢
- 39 疖子的防治 / 孙清廉

## 体质养生

- 41 夏季体质养生的三大原则 / 关晓棠
- 42 夏季养生常犯的“四忌”是什么  
/ 魏微

## 小儿推拿

- 44 小儿推拿呵护孩子健康成长(七十一)  
——宝宝腹泻推拿有招  
/ 张英,陈千吉,刘文可,王悦

## 眼科疾病

- 47 爱眼有道系列之三十一  
“色眼”与“五轮学说”  
/ 张玉平



## 药膳食疗

- 49 防治皮肤病 对症食药膳 / 孟昭群
- 52 “三宝”助你度炎夏 / 兰政文
- 56 食疗消暑解毒 助你战胜酷暑 / 廉洁
- 60 豆芽也是治病“好手” / 胡献国
- 62 夏季药膳佳品说鳝鱼 / 林南

## 家庭药箱

- 63 女贞子临床新用 / 丁兆平
- 64 健脾安神话茯苓 / 张兴
- 66 清热解毒天胡荽 / 孟昭群

## 用药安全

- 68 黄芩使用有讲究 / 高燕菁

## 颐年有道

- 70 《诸病源候论》导引系列之  
“妇人杂病乳结核候”导引法  
/ 谢青云
- 72 重视“六护”平安度过酷暑盛夏  
/ 孙清文
- 74 从睡觉时间学古人养生 / 刘中才
- 75 中医导引法——八段锦（四）  
摇头摆尾去心火 / 代金刚

## 名人与饮食

- 78 王蒙：做饭炒菜烙饼包饺子买现成的速冻饺子洗碗很快乐

/ 单守庆



- 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  
封面摄影 童心  
出版日期 2020年7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  $\frac{\text{ISSN } 1005-3743}{\text{CN } 11-3379/\text{R}}$

### 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。



亚宝九和(北京)健康管理有限公司  
YABAO JUHE (BEIJING) HEALTH MANAGEMENT CO., LTD



微信公众号



官方商城



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](http://www.yabaojiuhe.com)

ISSN 1005-3743  
CN 11-3379/16

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