

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8期 总第291期

ISSN 1005-3743

CN 11-3379/R

邮发代号：82-654

家庭中医药

李学勤

JIATING ZHONGYIYAO

2020/8



QK2038249

长夏谨防湿邪伤人 P18

湿邪首要分寒热，食疗方法亦不同 P21

萧龙友与成都霍乱之疫 P29

糖尿病患者消夏必备小指南 P38

夏月苏叶最好时 P70

湿气不可怕，药膳起居健康行 P24

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 长夏需防暑湿侵

/ 廉庄

微博直通车

05 张伯礼提醒新冠康复者不要感冒 等三则

/ 长江日报，董洪涛，天山网

首席专家论坛

06 菜作嫁妆出新意 / 温长路



祖国医学长廊

09 中医药堂传奇第五十二回

曲焕章研制百宝丹 六十军携药杀

日寇 / 花永刚，花晨

12 好一朵茉莉花 / 程超寰

16 张慕岐与张葱玉的一段医事

/ 陈腾飞



本期专题—— 湿邪致病

18 长夏谨防湿邪伤人 / 廉洁

21 湿邪首要分寒热，食疗方法亦不同

/ 黄凯，廖华君

24 湿气不可怕，药膳起居健康行

/ 黄凯，廖华君

家庭自灸

28 对症灸治，中耳炎不再犯 / 张仁

中医抗疫

29 萧龙友与成都霍乱之疫 / 陈腾飞

妇科门诊

32 你知道为什么会痛经吗？

/ 赵嘉敏，廖华君

小儿推拿

36 小儿推拿呵护孩子健康成长(七十二)

——注意力缺陷多动障碍

/ 张英, 陈千吉, 刘文可, 王悦

糖尿病

38 糖尿病患者消夏必备小指南

/ 周雨桐

眼科疾病

41 爱眼有道系列之三十二

用低浓度阿托品治疗儿童近视,

您了解多少 / 张玉平

临床医生园地

44 辨证仍是中医之魂——从小泻心汤

止血说起 / 尹友鑫



常见病防治

46 阴囊湿疹的尴尬, 用蜂房粉解决

/ 王新志, 何世楨

48 小儿夜间湿咳多食积 / 袁检仔

50 “怪病不治治中焦” 肾阴亏虚也会

诱发喉痹、失眠 / 刘东瓚

52 黄酒为引更助药力 / 龚理

53 夏秋重护肤 远离皮肤病 / 孙川

56 宝宝拉肚子用药细解 / 兰政文

体质养生

59 减肥患者宜用的心理调节法 让您轻

轻松甩掉油脂 / 魏巍

60 合理的睡眠有助于减肥 / 关晓棠

药膳食疗

47 夏季适饮洛神桂花汤 / 曹淑芬

62 夏季宜养心, 药膳当先行

/ 黄凯 廖华君

65 夏日保健常吃些香蕉好 / 孙清廉

颐年有道

- 66 中医导引法——八段锦（五）
两手攀足固肾腰 / 代金刚
- 68 《修真秘要》导引系列之一
“仙人抚琴”导引法 / 谢青云

用药安全

- 70 夏月苏叶最好时 / 高燕菁
- 73 安宫牛黄丸更应合理用 / 高燕菁
- 76 蛇血蛇胆蛇毒引病来 / 谢基立

名人与饮食

- 78 陈廷一：核桃也称“万岁子”“长寿果” / 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 李岱
封面摄影 童心
出版日期 2020年8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 $\frac{\text{ISSN } 1005-3743}{\text{CN } 11-3379/R}$

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



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

ISSN 1005-3743
CN 11-3379/限

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