

# 家庭中医药

家庭  
中医  
类

JIATING ZHONGYIYAO

2021/11



QK2145864

P12

高血压

是种全身性疾病

P18

坚持自灸

防治高血压

调理高血压食疗方 P15

甲状腺结节患者应该怎么吃 P37

辨证泡脚降血压 P16

中老年人晨醒不适原因多 P34



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 稳住血压过好冬 / 桔梗

---

### 微博直通车

05 究竟该如何看待中医药等两则

/ 光明日报，中国日报



---

### 首席专家论坛

06 人的耐寒能力可以提高 / 温长路

---

### 祖国医学长廊

08 番薯是怎样传入中国的？ / 程超寰

---

### 本期专题——高血压

12 高血压是种全身性疾病 / 孙清廉

15 调理高血压食疗方 / 曹淑芬

16 辨证泡脚降血压 / 胡献国

---

### 家庭自灸

18 坚持自灸 防治高血压 / 张仁

---

### 小儿推拿

20 小儿推拿呵护孩子健康成长（八十四）

——小儿推拿助喂养

/ 陈千吉，张英，兰晓雪，周蓉，顾思睿

---

### 常见病防治

22 摆脱腰背疼痛的困扰 / 居正

24 肩颈痛该如何治疗与防护

/ 谢思远，谌祖江

28 津津常润话白带 / 王富蓉

30 “骨刺”听起来很吓人 / 兰政文

33 别把胃病当小病！ / 刘东瓚

34 中老年人晨醒不适原因多 / 廉洁

## 36 足跟痛,试试鹿茸泡酒

/ 王新志, 何世桢

## 37 甲状腺结节患者应该怎么吃

/ 索文栋, 索泉鹏



## 临床医生园地

### 40 治畏寒的思考 / 阮鹏

### 42 闪火罐加温和灸 治疗冠心病心绞痛

/ 蔡晓刚

### 44 女性痛经病机多 针灸可缓解 / 曹淑芬

## 体质养生

### 45 冬季补肾有误区 大家需注意 / 关晓棠

### 46 血虚体质人群日常调理很重要 / 魏微

## 颐年有道

### 48 《修真秘要》导引系列之十六

“立站活人心” “吕祖养精法”

导引法 / 谢青云

### 50 负暄 / 江兴旺

### 51 泡脚泡脚胜过吃补药 / 陈世高

## 糖尿病

### 52 祝谌予治疗糖尿病的辨证方 / 张振

## 家庭药箱

### 55 沙漠人参肉苁蓉 / 段振离

### 57 玫瑰花茶饮 可缓解胃食道逆流

/ 曹淑芬

### 58 畅通中焦选对药 / 张振

### 60 川芎外治 止痛功良 / 胡献国

### 62 降压良药话车前 / 胡献国

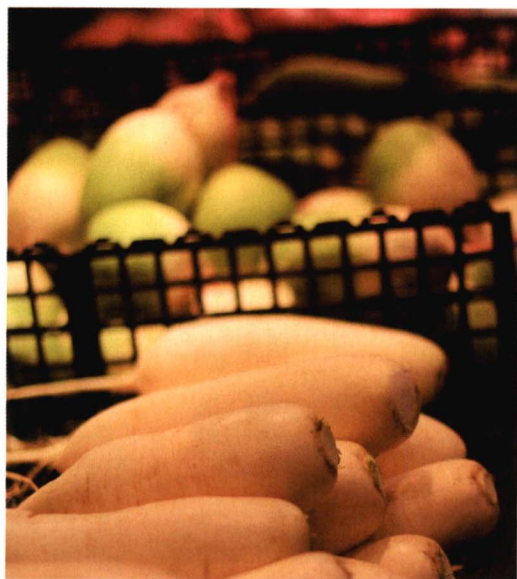
## 食药安全

### 63 有利有害的槟榔 / 高燕菁

### 66 从药酒中理性认识中药之毒

/ 梅松政, 梅颖星

### 68 辣椒食用也有禁忌 / 高燕菁



《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 2021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

广告发布登记 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  
(邮局订代码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  $\frac{\text{ISSN } 1005-3743}{\text{CN } 11-3379/\text{R}}$

## 药膳食疗

- 71 嘴巴没管住,解救有招数 / 兰政文  
74 慢性支气管炎粥疗方 / 郭旭光

## 家园

- 75 纤纤秋葵淑女指 / 李昌浩  
77 秋风送来茭实香 / 王晓

04 敬告本刊作者

04 本刊郑重声明

54 《基层中医药》杂志稿约

80 重要通知——致读者的一封信

封二、插页、封三、封底 广告

### 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

健康调体 一种转变 不同人生



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) 广告

ISSN 1005-3743  
CN 11-3333-3

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