

家庭中医药



JIATING ZHONGYIYAO

2021/12



QK2200798

中医教你冬令如何进补 P20

张从正治“惊”和“梦鬼” P14

酸枣仁：失眠嗜睡均可调 P64

颈椎病良方葛根汤 P59

精准穴对——贴敷显奇效的关键 P36

对症食药膳，调治老慢支 P57

ISSN 1005-3743



零售价：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 莫愁前路无知己

/ 廉庄

微博直通车

05 医之所病病道少等三则

/ 宁波中医赵君，
美国医级资源 _ Sonmore，
团结报团结网

首席专家论坛

06 帽子的分量 / 温长路

祖国医学长廊

08 南国神草金不换 / 程超寰

12 中医药堂传奇第六十六回

潘郁生改良枇杷露 止咳药推出潘

高寿 / 花永刚

14 张从正治“惊”和“梦鬼”

/ 胡正旗 胡燧



本期专题—— 冬季养生

17 冬至养生，来年身体棒 / 何丽

20 中医教你冬令如何进补

/ 魏莹洁，储真真

小儿推拿

24 小儿推拿呵护孩子健康成长（八十五）

——肺炎恢复期咳嗽有痰难愈

怎么办 / 陈红 陈千吉 张英 兰晓雪

周蓉 顾思睿

临床医生园地

26 针刺拔火罐治疗脚踝扭伤 / 蔡晓刚

家庭自灸

- 28 如何利用自灸，控制升高的血糖、
血脂 / 张仁

常见病防治

- 31 颈椎病良方葛根汤 / 孙清廉
- 32 腰椎间盘突出症的治疗
/ 曹玉举 张沛刚
- 33 治疗玫瑰疹 中医有方 / 曹淑芬
- 35 支气管扩张咯血的防治 / 林南
- 36 精准穴对——贴敷显奇效的关键
/ 林南
- 38 “甲减”虽扰，调护有法
/ 索文栋 索泉鹏
- 41 难言之隐也要科学治疗 / 刘东瓚

体质养生

- 43 为什么体质会发生变化? / 魏微
- 44 冬季进补好，千万别补错! / 关晓棠

药膳食疗

- 46 药食兼用话蜗牛 / 陶咏梅
- 48 水中蔬菜甜又鲜 / 周军
- 50 乌鸡的保健价值 / 廉洁
- 52 心衰的药膳调理 / 张振
- 56 想美就多吃猪蹄吧 / 王新志，何世楨
- 57 对症食药膳，调治老慢支 / 孟昭群
- 63 可改善男性更年期症状的两款药膳
/ 曹淑芬

颐年有道

- 60 《修真秘要》导引系列之十七
“摇天柱”“吕祖救疾法”
导引法 / 谢青云
- 62 健脑四原则 / 孙清廉



食药安全

- 64 酸枣仁：失眠嗜睡均可调 / 高燕菁
66 说说炖肉佳品大小茴香 / 高燕菁
69 曼陀罗花寻踪 / 陈腾飞

家园

- 72 漫话饴糖 / 常永卓

精神卫生

- 76 远离老年抑郁症，乐享幸福晚年
/ 雷敏 韩文兵



- 04 敬告本刊作者
04 本刊郑重声明
16 《基层中医药杂志》稿约
81 2021 年第 28 卷总目次（卷终）
封二、插页、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 2021 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 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 $\frac{\text{ISSN } 1005-3743}{\text{CN } 11-3379/\text{R}}$

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

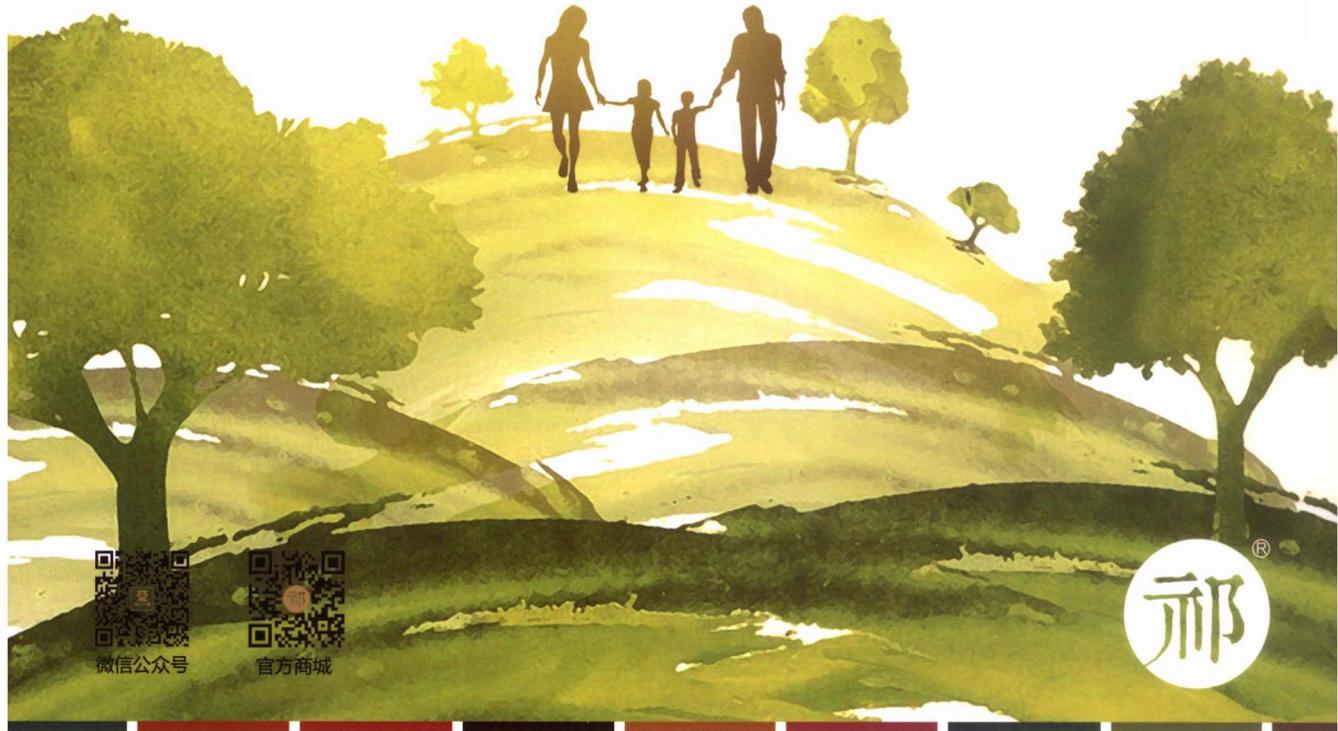
文章版权归《家庭中医药》杂志所有，未
经授权谢绝转载、摘录。



亚宝九和(北京)健康管理有限公司

YABAO 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 广告

ISSN 1005-3743
CN 11-3374

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