

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28卷 第2期 总第297期

ISSN 1005-3743
CN 11-3379/R

邮发代号：82-354

家庭中医药

李学道

JIATING ZHONGYIYAO

2021/2



QK2101363

除夕夜吃饺子的奥秘 P06

颈椎病与老年痴呆 P22

当萝卜遇到了橘子 P73

中老年人手麻要警惕6种疾病 P62

阿尔茨海默病
——倒行逆施的橡皮擦 P18

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 岁月新更又一春 / 廉庄

微博直通车

05 中医药在治疗石家庄新冠患者中发挥积极作用等三则

/ 中国新闻网, 孟衡良医, 光明日报

首席专家论坛

06 除夕夜吃饺子的奥秘 / 温长路



祖国医学长廊

08 牛的浑身都是宝 / 程超寰

12 中医药堂传奇第五十八回

同仁堂试点搞合营 天安门喜讯报

领袖 / 花永刚, 花晨



本期专题——老年痴呆

15 离我们“远去”的亲人

——阿尔茨海默症患者 / 程延宏

18 阿尔茨海默病

——“倒行逆施”的橡皮擦

/ 朱爱华, 孟子昱

22 颈椎病与老年痴呆 / 程延君

家庭自灸

24 家庭灸法轻松缓解眼疲劳

/ 张仁

眼科疾病

26 爱眼有道系列之三十八

青少年近视的防控

及中医干预治疗 / 周婉瑜 褚利群

小儿推拿

30 小儿推拿呵护孩子健康成长(七十八)

——常用健脾和胃保健法

/ 张英, 陈千古, 贾宝林, 王昊



常见病防治

32 冬季溃疡病高发 防治须加强

/ 孙川

35 耳尖放血治疗麦粒肿 / 谢基立

36 天气寒冷 护好“五大要害”

最关键 / 孙清廉

38 突然胃痛不用慌 按压至阳来帮忙

/ 于天赫, 张继苹

40 同样都是胃火, 到底有何区别?

/ 刘东瓚

41 回阳救逆说参附 / 胡献国

44 中药保胎 安全疗效好 / 廉洁

46 饮食加调理, 让大便更通畅

/ 李小余

春播贴敷

49 小儿腹泻不要慌, 中医贴敷来相帮

/ 陈春, 梅生华, 李刚, 罗浩

体质养生

52 停不下的酒局饭局最伤肝肾 / 关晓棠

53 要想气色好, 全靠养好脾胃

/ 魏微



家庭药箱

54 话说番泻叶 / 谢基立

55 妙用川牛膝 / 龚理

56 丸散膏丹小药片、胶囊颗粒大蜜丸 ——剂型多多怎么选? / 陈尚岳

59 醒酒安神, 用“五灵脂丸”

/ 王新志, 何世桢

颐年有道

60 《修真秘要》导引系列之七

“鸣天鼓”“治后心虚痛”

导引法 / 谢青云

62 中老年人手麻要警惕 6 种疾病

/ 白素菊

63 养护膝关节常做小动作 / 孟昭群

药膳食疗

25 改善气喘的三款药膳 / 曹淑芬

66 冬春皮肤瘙痒 试试食疗方 / 居正

68 养肺润肺佳品——雪梨

/ 庞雨欣, 谌祖江, 庞碧怡

70 对症食药膳 有效治咳嗽 / 孟昭群

用药安全

73 当萝卜遇到了橘子 / 高燕菁

76 喝豆浆 有讲究 / 高燕菁

名人与饮食

79 聂凤乔：“中国烹饪原料学第一人”

/ 单守庆

04 敬告本刊作者

04 本刊郑重声明

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 2021 年 2 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 jtzzy@126.com

微博地址 <http://weibo.com/jtzzy>

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。



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



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 11-3743/X

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