

家庭中医药

李平题



QK2116051

JIATING ZHONGYIYAO

2021/5

P22

得了痛风 切莫轻敌

P23

认识痛风的五大误区

“过劳肥”的中医调理 P42

防治“湿气重” 10方 P38

痛经难忍？中医防治有妙招 P54

防治痛风 家庭自灸有效果 P31



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 一食一味, 一步一行 / 桔梗

微博直通车

05 喜讯! 这所“国字头”大学签约
落户苏州! 等三则

/ 苏州发布, 中医心灯, 溜肩膀123



首席专家论坛

06 从计时钟到生物钟 / 温长路

祖国医学长廊

09 中医药堂传奇第六十一回

余云岫鼓噪“废医案” 叶开泰

力挺中医药 / 花永刚, 花晨

12 喉科擎拿术随想 / 陈腾飞

14 天竺黄与竹黄 / 程超寰

17 张锡纯的大气下陷理论 / 胡渊龙

本期专题——痛风

18 痛风了, 怎么办? / 王宁, 李义凯

22 得了痛风 切莫轻敌 / 王亮

23 认识痛风的五大误区 / 尹友鑫

26 痛风性关节炎的辨治经验 / 孙清廉

28 饮食有节, 远离痛风 / 杨帆

30 巧用药膳 缓解痛风 / 曹淑芬

家庭自灸

31 防治痛风 家庭自灸有效果

/ 张仁

小儿推拿

32 小儿推拿呵护孩子健康成长 (八十一)

——小儿湿疹的推拿治疗

/ 陈千吉, 张英, 贾宝林, 王昊

眼科疾病

35 爱眼有道系列之四十一

更适合青光眼患者的中医养生

运动 / 陈水灵, 褚利群

常见病防治

- 38 防治“湿气重”10方 / 梅松政
- 40 儿童患呼吸道疾病护理八忌 / 林南
- 41 玉米薏苡仁利水汤可改善小腿肿胀
/ 曹淑芬
- 42 “过劳肥”的中医调理 / 何贵祥
- 45 胃肠湿热了怎么办? 试试火炭母
汤方 / 方逸豪, 许桐, 周迎春
- 49 正念 + 药膳 还您好睡眠 / 张振
- 52 朴硝肉桂饼治小儿脐疝 / 郭旭光
- 53 胃热阴伤型慢性胃炎如何治疗?
/ 刘东瓚

妇科门诊

- 54 痛经难忍? 中医防治有妙招 / 汪居安

体质养生

- 59 夏天除湿邪和防暑降温同等重要
/ 魏微
- 60 “嘻”字功常用, 除湿热调体质很
给力! / 关晓棠



中医外治法

- 62 面瘫患者的自我康复 / 尹友鑫

药膳食疗

- 64 药食两相宜之鸡蛋花 / 方逸豪, 赵嘉敏
- 67 排便顺畅, 人体无毒一身轻
/ 王新志, 何世桢

中医美容

- 69 敦煌医学美容妙方 / 章天明

家庭药箱

- 71 含羞草趣谈 / 廉洁



颐年有道

72 《修真秘要》导引系列之十

“乌龙探爪”“神仙进礼”导引法

/谢青云

名人与饮食

74 赵凡：给六必居留下红色记忆

/单守庆

食药安全

76 玉兰与春归 / 高燕菁

78 同叫“木瓜”，功效不同 / 高燕菁

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 肖婷
封面摄影 童心
出版日期 2021年5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 11-3337/1

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