

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6期 总第301期



QK2122104

邮发代号：82-654

家庭中医药

百子類
百子類

JIATING ZHONGYIYAO

2021/6

改善青光眼 吃什么好呢 P21

拒绝干眼，还我眼波流转 P24

药膳调理干眼症 P30

糖尿病——无数人失明的元凶 P34

缓解青少年近视的自灸处方 P40

如何合理安排夏季饮食 P66

ISSN 1005-3743



9 771005 374212

零售价 16元



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 年轻“视界”，从重视眼健康开始
/ 廉庄

微博直通车

- 05 清肺排毒汤可有效降低新冠死亡风险 等三则 / 北京日报，溜肩膀 123，杭州中医刘道渺

首席专家论坛

- 06 鸡蛋益人又传情 / 温长路

祖国医学长廊

- 08 中医药堂传奇第六十二回
安济堂举家投药厂 八路军首创柴
胡针 / 花永刚，花晨
- 11 小满见杏 / 胡渊龙
- 13 刘铁云多职业 心怀医药 / 胡正旗
- 16 海南沉香冠天下 / 王增
- 17 辣椒的传播路径 / 程超寰

本期专题——眼病

- 21 改善青光眼 吃什么好呢 / 曹淑芬
- 22 飞蚊症不妨一试针灸 / 蔡晓刚
- 24 拒绝干眼，还我眼波流转 / 常永卓
- 28 微量元素和维生素对眼睛的影响
/ 张姣，谌祖江
- 30 药膳调理干眼症 / 孟昭群
- 32 爱眼有道系列之四十二
激素性青光眼，离我们有多远？
/ 陶方方，褚利群



糖尿病

- 34 糖尿病——无数人失明的元凶
/ 褚晨阳，谌祖江
- 37 两味鲜为人知的降糖药 / 张振



家庭自灸

40 缓解青少年近视的自灸处方 / 张仁

儿科疾病

42 鸡内金打粉，
让孩子大口大口地吃饭
/ 王新志，何世桢

常见病防治

- 44 年轻人颈肩痛，多半不是颈椎病
/ 姚悦，谌祖江
- 46 鼻窦炎中医外治十法 / 胡献国
- 47 腰痛宁胶囊治疗类风湿关节炎探讨
/ 刘勇
- 49 二花山豆汤治湿疹 / 郭旭光
- 68 憋尿是尿路感染的重要诱因之一
/ 刘东瓚

家庭药箱

50 端午话五毒 / 王富蓉

临床医生园地

- 53 中药的双向调节作用 / 段振离
- 56 基于中医情志致病探讨促肾上腺皮质激素释放激素介导的十二指肠紧密连接损伤在功能性消化不良发病中的机制
/ 常雄飞，沈凌宇，谭海成
- 60 针刺对腹部肥胖型多囊卵巢综合征血清多项指标的影响 / 沈凌宇

体质养生

- 64 “提肛运动”平衡阴阳，清肠道
/ 魏微
- 65 用好小肠经，可整肠除湿热 / 关晓棠



药膳食疗

66 如何合理安排夏季的饮食 / 张泽峰

颐年有道

70 古人饮食养生六原则 / 孙清廉

72 《修真秘要》导引系列之十一

“仙人搅辘轳” “治胸膈膨闷”

导引法 / 谢青云

74 进入夏季，也要防冬病夏“致”

/ 王嘉会

用药安全

75 烟与药的爱恨情仇 / 高燕菁

78 说说生鱼片的伴侣——芥末 / 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

万方数据

《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6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楼
热线: 400 133 8909 网址: www.yabaojiuhe.com 广告

ISSN 1095-3743
CN 11-3379/R

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