



QK2125670

邮发代号：82-654

家庭中医药

JIATING ZHONGYIYAO

2021/7

P15

二花蒲夏汤治麦粒肿

P24

干眼不舒，
中医外治有妙招

艾灸与耳穴治疗假性近视 P22

能让你越喝越瘦的药膳方 P76

有利于眼睛保健的食品 P28

慢性支气管炎药膳食疗 P78

ISSN 1005-3743



9 771005 374212

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 用心护眼，守卫光明 / 桔梗

微博直通车

05 中医进驻太空等三则

/ 人民日报，中医官江淋，耕夫中医



首席专家论坛

06 废物不废的西瓜皮 / 温长路

祖国医学长廊

08 南州六月荔枝丹 / 程超寰

12 中医药堂传奇第六十三回

药圣后代承祖业 老李抗日献技艺

/ 花永刚

本期专题——眼病

15 二花蒲夏汤治麦粒肿 / 郭旭光

16 中医外治法应对早期麦粒肿

/ 刘晓茹，谌祖江

18 爱眼有道系列之四十三

“美丽的代价” / 刘璐璐，褚利群

21 治疗眶上神经痛首选针刺

/ 蔡晓刚

22 艾灸与耳穴治疗假性近视

/ 金玥，谌祖江

24 干眼不舒，中医外治有妙招

/ 杨佳华，谌祖江

28 有利于眼睛保健的食品 / 廉洁

小儿推拿

30 小儿推拿呵护孩子健康成长（八十二）

——小儿胃脘痛的推拿治疗

/ 贾宝林，陈千吉，张英，王昊

家庭自灸

32 自灸快速缓解胃痉挛 / 张仁

常见病防治

33 告别自汗用牡蛎，四季都轻松

/ 王新志，何世桢

34 如何让胃酸“老老实实”？ / 刘东瓚

36 灸法治疗“未病” / 褚江海，刘建浩

38 不再“花式爆肝”，重视脂肪肝

/ 高晓珊

40 防治肿瘤，治疗不良反应，中医药

有这波操作 / 陈壮忠

体质养生

43 夏季饮食起居 不要给身体“雪上加霜”

/ 魏微



44 阴寒体质化痰除湿需补阳温阳

/ 关晓棠

临床医生园地

46 王绵之教授治疗外感病经验总结

/ 王坦

50 刘冬梅教授治疗霉菌性食管炎经验

/ 邹阳

53 益胃汤合芍药甘草汤治疗

胃阴亏虚型慢性胃炎的临床观察

/ 郑碧武

56 促肾上腺皮质激素释放激素

对功能性消化不良大鼠模型

十二指肠类胰蛋白酶表达的

影响 / 常雄飞，沈凌宇，谭海成

60 小包装中药饮片应用中的利弊探讨

与建议 / 李晓庆

颐年有道

64 《修真秘要》导引系列之十二

“吕祖破气法”“抽添火候”

导引法 / 谢青云



食药安全

- 66 豆蔻知多少 / 高燕菁
68 药食两用马齿苋 / 高燕菁

本刊特稿

- 70 蒙山医药随想 / 陈腾飞

药膳食疗

- 72 水中人参话鳅鱼 / 孟昭群
74 夏季饮食三宜三不宜 / 孟昭群
76 能让你越喝越瘦的药膳方 / 曹淑芬
78 慢性支气管炎药膳食疗 / 赵德贵

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7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 jtzy@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 $\frac{\text{ISSN } 1005-3743}{\text{CN } 11-3379/R}$

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

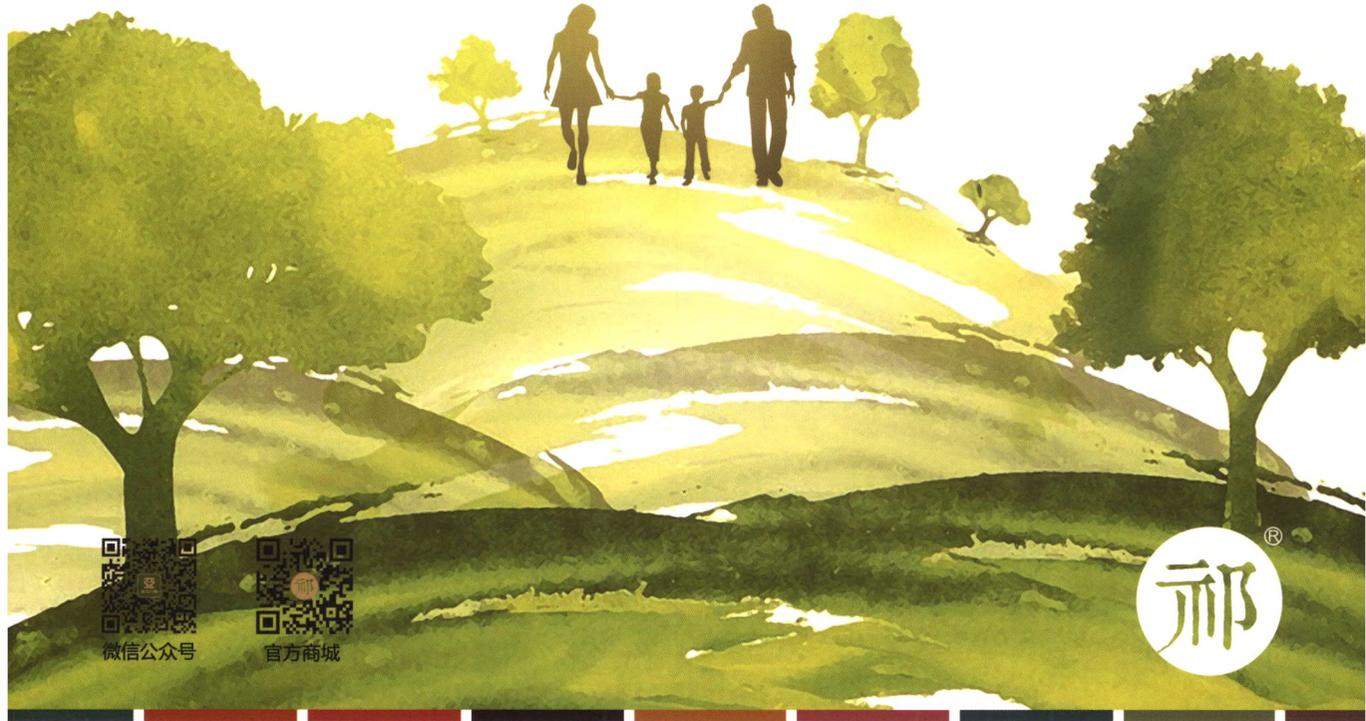
文章版权归《家庭中医药》杂志所有,未
经授权谢绝转载、摘录。



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 11-3376-01

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