



QK2135666

邮发代号：82-654

家庭中医药

李学勤

JIATING ZHONGYIYAO

2021/9

P22

调治脾胃

必须关注的问题

P17

穴位按摩

可减缓胃食管反流

吃月饼的喜与忧 P06

产后抑郁，

要常喝阿胶大枣粥 P38

胃肠病症蜜疗方 P24

可舒缓秋天抑郁的两款茶饮 P55

ISSN 1005-3743



零售价：RMB15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 欲秋补,先安胃肠 / 桔梗

微博直通车

05 德尔塔毒株仍属中医“疫病”范畴
等三则 / 搜狐新闻,托塔天王hkn



首席专家论坛

06 吃月饼的喜与忧 / 温长路

祖国医学长廊

08 采采芣苢 车前当道 / 程超寰

12 沈存中集良方 科学论医 / 胡正旗

15 萌器“陶三足” / 杨收平

本期专题——肠胃病

17 穴位按摩可减缓胃食管反流 / 曹淑芬

18 你了解肠易激综合征吗?

/ 钟文彬, 钟玉梅

22 调治脾胃必须关注的问题 / 孙清廉

24 胃肠病症蜜疗方 / 郭旭光

家庭自灸

26 调理肠胃,自灸也有效 / 张仁

眼科疾病

28 爱眼有道系列之四十五

浅析睛明穴 / 韦东, 褚利群





常见病防治

- 31 脱发原因多 预防有对策 / 林南
- 34 献出一身都是爱——桑 / 张振
- 37 要想不被“尿路”困扰 就要把它扼杀在摇篮里 / 刘东瓚
- 38 产后抑郁，要常喝阿胶大枣粥 / 王新志，何世桢
- 40 经络调理心血管疾病 / 张振
- 43 膝骨关节炎如何防护？ / 梁志超

家庭药箱

- 45 注意细节用膏药 / 都姣娇
- 48 先吃苦后吃甜有益——话说新生儿开奶 / 谢基立
- 50 外科圣药——明矾 / 胡献国
- 52 妇科良药益母草 / 刘俊升，谌祖江
- 54 鼻塞不通食辛夷花 / 胡献国

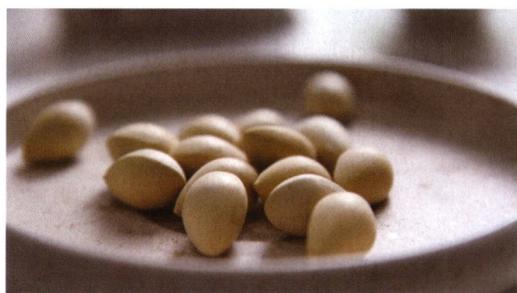
药膳食疗

- 30 三种药膳茶饮 辅助减重不易胖 / 曹淑芬
- 55 可舒缓秋天抑郁的两款茶饮 / 曹淑芬
- 56 疗效独特的妇科鱼疗四款 / 徐淑荣
- 58 番茄营养高 保健功效好 / 孙川
- 61 白果仁糯米粥 有助于改善尿失禁 / 曹淑芬
- 62 黑色食品中的瑰宝——黑米 / 廉洁
- 63 医食两用说南瓜 / 段振离



体质养生

- 66 身体多处痛 寒邪是病因 / 魏微
- 67 阳虚了会有这些表现 / 关晓棠



颐年有道

69 与老年人聊聊“人生最后一跌”

/ 兰晓雁

72 《修真秘要》导引系列之十四

“暖丹田” “童子拜观音”

导引法 / 谢青云

74 太极拳：入静和放松的养生效果

/ 汪文忠

食药安全

76 口耳相传的“保健品”可不敢乱吃

/ 高燕菁

78 “仁丹”和“人丹”的那些往事

/ 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9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 11-3399

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