

# 家庭用药

Contents 目次

2010年第10期 总第112期

网址: www.familymedicines.com.cn

www.shjty.com

## 编辑部评论

- 1 如何应对“看病难、看病贵” 张家庆

## 环球集萃

- 4 滴酒不沾者比适量喝酒者死亡率高  
4 食用鸡蛋前先冲洗外壳,沸水煮8分钟最佳  
4 美国推出降压食谱,专家建议食物颜色越丰富越好  
4 喝牛奶者易长粉刺  
5 年轻人睡眠不足5小时,患心理疾病风险高3倍  
5 馒头为何营养价值高  
5 多运动可减弱肥胖基因影响  
5 秋季多吃玉米 润肠又护肤  
5 美国制造出首个人造卵巢,可使卵子在母体外发育

## 名家专访

- 6 运动,心脏健康的重要一环  
——访著名心脏病学专家沈卫峰教授 魏芳

## 专家论坛

- 8 腰围,也是“健康指数” 葛均波  
9 糖尿病=一次心肌梗死? 沈卫峰  
10 心律失常并非都需要治疗 李毅刚 孙健  
11 心脏检查的“四大法宝” 张颖 蒋锦琪  
12 “胸闷憋气”不一定是冠心病 袁方  
13 阿司匹林会导致“脑出血”吗 张惠萍 刘建平  
14 中医药调治盐敏感性高血压 王文健  
16 为何要查同型半胱氨酸 徐晓萍 刘建平  
18 2种营养药物治疗血脂紊乱 郑慧 蔡东联  
19 中成药助心“谱”出健康节拍 王健  
20 中成药缓解心绞痛有优势 喻庆云  
21 小小银杏叶,为心肌添活力 符德玉

## 聚焦“世博”——魅力“世博” 芳华永驻

- 22 上海世博会,让全世界人民“惊艳” 本刊编辑部

## 糖尿病俱乐部

- 24 糖尿病性骨质疏松症不可小觑 李定国  
26 尿酸偏高能否服用二甲双胍 杨宏杰

## 抗癌知识

- 27 老年恶性肿瘤患者的四大问题 蔡峥

## 骨关节疾病

- 28 肥胖,当心“压垮”股骨头 李广翼

## 防病治病

- 29 “脾胃不和”外治法 达美君

- 30 牙齿漂白值得做吗 叶玮  
31 秋季预防感冒9个妙招 吴晓平  
32 轻松解读甲状腺检查报告 黄勤  
34 肾病患者如何突围“埋伏” 董飞侠 何立群  
36 正确选择滴眼液,助近视“打假” 邹勤  
37 胃肠疾病,“三分治七分养” 袁如华  
38 治焦虑抑郁,您选对药了吗 易峰  
39 矫正牙齿一定要拔牙吗 李宁  
40 抗氧化剂忘辅酶Q10 陈霞飞

## 父母必读

- 41 儿童便血,原因几何 许春娣  
42 中西医结合治宝宝慢性腹泻 时毓民

## 女性天地

- 44 人工流产,“犯案”频频 李祥云

## 男子健康

- 45 前列腺炎治疗5问 程曜杰

## 老年专栏

- 72 脾气性格改变,当心老年痴呆 卞鑫

## 法医说案

- 46 雨夜枪声…… 柏依

## 药品安全百事通

- 48 哪些药物会致心律失常 徐济民  
49 心血管病患者可常服哪些中草药 白晓菊  
50 药物警戒与药品不良反应监测的五大区别  
51 购买保健食品,提防促销陷阱  
52 国家食品药品监督管理局曝光14家违法药品网站  
53 国家食品药品监督管理局曝光6种严重违法的保健食品广告  
54 国家食品药品监督管理局曝光33种假药  
55 上海市食品药品监督管理局发布2010年7月违法广告  
55 国家食药监局将组织检查调研全国药品流通环节监管工作情况

## 药物故事

- 56 让患者“开心”降压  
——抗抑郁焦虑的降压药“雅静胶囊” 魏芳  
58 走出国门,引领中药国际化——复方丹参滴丸 王松坡

## 用药良言

- 59 用柴胡颗粒分“彼”“此” 霍清萍

## 药博士信箱

- 60 肝移植后要坚持用乙型肝炎球蛋白吗 缪晓辉

- |                  |     |
|------------------|-----|
| 60 骑自行车为何会手痛     | 徐栋华 |
| 61 巨细胞病毒阳性能继续妊娠吗 | 张占卿 |
| 61 我是肾血管性高血压吗    | 药博士 |
| 61 宫颈癌会传染吗       | 药博士 |
| 62 半夜磨牙怎么办       | 药博士 |
| 62 骨刺引起足跟痛怎么办    | 药博士 |

### ■ 心灵驿站

- |                |     |
|----------------|-----|
| 63 为什么别人这样对我…… | 武志红 |
|----------------|-----|

### ■ 我的用药经验

- |               |    |
|---------------|----|
| 64 30元治好妈妈的腹泻 | 谢玲 |
|---------------|----|

### ■ 养生有道

- |                         |     |
|-------------------------|-----|
| 65 按摩耳穴常用三招             | 王世豪 |
| 66 气血流通 百病不生 —— “七通养生法” | 朱抗美 |

### ■ 药膳与食疗

- |                |     |
|----------------|-----|
| 68 中医保健粥 秋季巧养生 | 钱静庄 |
| 69 助“性”食物知多少   | 戚广崇 |

### ■ 我快乐我健康

- |       |     |
|-------|-----|
| 70 漫画 | 李向东 |
|-------|-----|

### ■ 读来编往

- |         |            |
|---------|------------|
| 71 读者的话 | 张虹 王作金 吴晓辛 |
|---------|------------|

### ■ 编辑部消息

- 59 欢迎订阅 2011 年《家庭用药》杂志  
65 欢迎参加世界心脏病日暨心脑血管健康大型主题活动

### ■ 信息快递

- |                        |    |
|------------------------|----|
| 33 同济大学附属同济医院举办健康大讲堂   |    |
| 47 瑞金医院举办糖尿病自我管理讲座     | 江海 |
| 57 麝香保心丸的血管新生作用获世界关注   | 华文 |
| 57 第十届中华中医药学会男科学大会在沪召开 | 英子 |
| 72 “我与双益平”有奖征文         |    |

### 声明

1. 《家庭用药》编辑部有权对所有投稿之文章字句作技术性删改，但本刊刊载文章并不必然代表编辑部的观点，文责由作者自负。
2. 稿件从发表之日起，其专有出版权和网络传播权即授予本刊，同时许可本刊转载第三方使用。
3. 来稿一经刊登，即按规定一次性支付稿酬。该稿酬已包括该文今后收录在本刊合订本、增刊、精华本、本刊网站以及入编数据库的稿酬。如刊登三个月后未收到稿酬，请与编辑部联系。
4. 《家庭用药》杂志和《家庭用药》网站上刊登的所有文章，在事先未经本刊编辑部和本刊作者的书面同意前，任何单位和个人不得在各种传媒上(包括但不限于互联网、报纸、杂志、图书、音像制品、广播、电视等)进行任何形式的使用或传播(包括但不限于转载、摘登、翻译或结集出版等。)

### 《家庭用药》——上海市食品药品监督管理局 (SHFDA) 指定合作媒体



药物能治病，也能“致病”。全世界死亡人数中，约三成死于用药不当——世界卫生组织 (WHO) 公布的统计数据带给我们震撼的同时，也敲响了警钟。提高民众的安全用药意识，丰富安全用药知识，迫在眉睫。

上海市食品药品监督管理局 (SHFDA) 与《家庭用药》杂志联合推出的“药品安全百事通”栏目，旨在由政府职能部门与公众、专家学者与患者之间架起沟通的桥梁，大力宣传普及合理用药的科学知识，为保证公众用药安全做出应有的贡献！



家庭用药  
JIATING YONGYAO  
(2001年创刊, 月刊)

刊名题写: 路甬祥  
(全国人大副委员长、中国科学院院长, 中国科学院院士、中国工程院院士)

主管单位: 中国科学院  
主办单位: 中国科学院上海药物研究所  
上海市药理学学会

总顾问: 丁光生 王一飞 张文康  
名誉总编辑: 陈凯先 苏定冯  
总编辑: 冯林肯  
出版单位: 《家庭用药》编辑部  
执行副总编辑: 黄慧飞  
副总编辑: 李广智 侍茹  
编辑部主任: 李学敏  
本期审读专家: 徐济民 张家庆  
本期责任编辑: 魏芳  
编辑: 林祎雯 陈洁 邓雪城  
编辑部电话: 021-54922861  
美术编辑: 王翔 王怡亮 陈翔  
法律顾问: 程跃华律师 广东慧华律师事务所  
E-mail: jtyy@mail.shcn.ac.cn  
发行范围: 公开  
国内发行: 上海市报刊发行局  
国外发行: 中国国际图书贸易总公司 (北京399信箱)

国外发行代号: M3422  
国际标准连续出版物号: ISSN 1009-6620  
国内统一连续出版物号: CN 31-1845/R  
邮发代号: 4-682  
国内订阅: 全国各地邮局  
国内零售: 全国各地邮局报刊门市部和其他书报亭  
国内邮购: 《家庭用药》编辑部  
通讯地址: 中国上海市太原路294号  
邮编: 200031  
发行日期: 每月8号  
国内单价: 人民币5.00元  
市场部经理: 李含  
广告发行: 彭建 刘金锋  
市场部(发行)电话: 021-54922852、54922851  
传真: 021-54922852  
广告经营许可证: 3100420050053  
印刷: 上海铁路印刷有限公司  
封面摄影: 上海王开摄影公司  
(若有缺页倒页, 可与本刊编辑部调换)