

# 家庭用药

Contents 目录

2011年第1期 总第115期

网址: www.familymedicines.com.cn

www.shjty.com

## 编辑部评论

- 1 话说科普 苏定冯

## 环球集萃

- 4 吃黑巧克力有助缓解慢性疲劳综合征  
4 儿童吃富含维生素食物可御寒  
4 开着电视睡觉易患抑郁症  
4 每天喝两杯橙汁降压护心  
4 欧盟禁止婴儿奶瓶使用含双酚A的塑料  
5 经常不吃早餐易患心脏病  
5 吃红肉的男人较温顺  
5 怀孕期间吃止痛药增加男婴患隐睾症风险  
5 喝咖啡加糖有益大脑

## 本期策划——我们这十年

- 7 2001——《家庭用药》诞生了!  
9 2002——读者, 最亲爱的良师益友  
10 2003——“非典”肆虐的2003年春天  
12 2004——立志建设“好看”的内容  
14 2005——自觉担起健康教育的重任  
16 2006——继续给力“锻造内容”  
18 2007——第一套丛书出版了  
20 2008——健康教育活动更加丰富  
22 2009——栏目调整, 内容更“有趣”  
24 2010——我们任重道远……

## 专家论坛

- 26 坚持自主研发: 把抗癌药做到“顶尖”  
——专访抗癌药的药理药效学专家丁健院士 仲娜娜

## 名家专访

- 28 中西璧合, 学以致用  
——访上海市名中医、呼吸病学专家邵长荣教授 侍茹

## 心脑血管之友

- 30 高血压患者服药“七忌” 卫家芬 蒋锦琪  
31 四种人血压不宜降得过低 郭冀珍  
32 养心, 保护血管是关键 王健  
33 “药物搭桥”全面保护心脏 王毅

## 糖尿病俱乐部

- 34 “糖尿病前期”的早筛查早干预 邹大进

## 防病治病

- 36 温针灸治疗肩周炎效果好 蔡琦英  
37 治疗痤疮, 多方出击 邹勤

- 38 您的肠道健康吗 吴晓平  
39 治咳嗽, 先化痰 俞帼英  
40 糖尿病和抑郁“亲如兄弟” 傅晓东  
72 正确分辨老年性痴呆和血管性痴呆 周慧

## 父母必读

- 42 宝宝斜颈别延误治疗 时毓民  
43 小儿感冒治疗五误区 易峰

## 女性天地

- 44 “井月”正常吗 李祥云

## 情感家园

- 45 感情出轨以后…… 刘伟志

## 人体奥妙

- 46 人体的森林——肺 纪小龙  
47 中医说“肺” 邵长荣



## 药品安全百事通

- 48 用药为何要讲“疗程” 李定国  
49 曝光“益肾糖灵胶囊”等三种假药  
50 超市自行选药宜慎行 李增烈  
51 上海市食药监局  
2009年至2010年查处地下收售药品取得成效  
52 谨防非药品冒充药品的“陷阱”  
54 上海开展对“野山参”等中药质量专项检查  
54 上海开展抵制“非药品冒充药品”宣传活动  
55 警惕, 辛伐他汀与胺碘酮  
联合使用或高剂量使用有风险

## 神奇本草

- 56 “紫河车”能美容养颜吗 张玉珍 蔡东联

## 用药良言

- 57 降糖中药知多少 陆灏

## 我的用药经验

- 58 槐花茶降压调脂有功效 缪兴康

## 养生有道

- 59 喝牛奶, 学问大 杨长青  
60 饮食养生“十六字诀” 潘朝曦  
61 健身小妙招“管氏走路法” 沈善增  
62 耳穴中三大“功能穴” 王世豪

### ■ 药膳与食疗

- 63 合理搭配, 吃出健康 蒋家骥
- 64 红曲, 出色的“调脂降压师” 谢英彪

### ■ 药博士信箱

- 66 月经过少需做哪些检查 李祥云
- 66 我能否停用阿德福韦酯 缪晓辉
- 66 肾脏病患者能吃豆制品吗 孙建琴
- 67 我的乙肝表面抗原会不会转成阳性 张占卿
- 67 前列腺增生手术治疗后一定会复发吗 药博士
- 67 用了降脂药为何动脉粥样斑块不见少 药博士
- 68 冬瓜汁可以治肾结石吗 药博士
- 68 什么是脑动脉硬化症 药博士
- 68 清晨血糖升高是怎么回事 药博士
- 68 蜂蜜可降低血糖吗 药博士

### ■ 家庭医生

- 69 小验方 验方治脾气不升型耳鸣 验方治肌肉扭伤  
食疗方 附片炖牛肉 冬季养生药膳汤  
自我按摩 牙疼按摩法

### ■ 我快乐我健康

- 70 漫画 王晓东

### ■ 读来编往

- 71 读者的话 范友勤 叶梦生 倪茂言

### ■ 信息快递

- 35 上海六院肠外肠内营养研究成绩显著 佟大年 顾海鹰
- 58 第四届海派中医论坛在沪召开 王海丽
- 61 早足浴, 早健康
- 64 小小鼻塞莫轻视 江海

### ■ 编辑部消息

- 30 下期要目
- 41 欢迎订阅 2011 年《家庭用药》杂志

### 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, 但本刊刊登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。同时许可本刊转授第三方使用。
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, 冀望在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 编 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: 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: 林炜雯 侍 茹 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.shcnc.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 林 玲  
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)