

家庭用药

封面人物 程忠平

同济大学附属杨浦医院副院长、妇产科主任

2014/7
定价：8元

- 12 自体输血，自己救自己
- 14 白蛋白是万能营养剂吗
- 15 血小板下降一定要马上补足吗
- 39 如何正确服用咀嚼片
- 43 别让维生素成“危生素”
- 47 担心降压药的不良反应怎么办
- 50 “捶胸顿足”解胸中烦闷
- 58 类风湿，滥用激素比疾病本身更可怕
- 60 老年人疝气不宜“久拖不治”
- 62 乙肝抗病毒方案的三个“优”

本期策划——
血“疑”解惑



全国发行，邮发代号
4-682
咨询电话
4008-110-700

ISSN 1009-6620



9 771009 662148

Contents 目次

weibo.com/shjtyy
网址: www.shjtyy.com
shjtyy.taobao.com



家庭用药 2014 年第 7 期 总第 157 期

编辑部评论

- 1 医患矛盾激化面面观：体制的缺陷 王一飞

八面来风

- 4 热点话题

环球集萃

- 5 干细胞培育出微型视网膜
5 吸烟会引起听力减退甚至耳聋
5 手机放裤兜会降低男性精子质量

本期策划一血“疑”解惑

- 6 血液制品从何而来 谢东甫
8 一袋血的旅途
9 为何直系亲属间不能相互输血 沈元红
10 稀奇的 Rh 阴性血 谢东甫
11 关于血型的趣味知识
11 2014 年世界献血者日——“安全血液挽救母亲生命”
12 自体输血，自己救自己 虞雪融 黄宇光
14 白蛋白是万能营养剂吗 沈元红
15 血小板下降一定要马上补足吗 李燕彬

名家专访

- 16 保留子宫，做完美女人
——访同济大学附属杨浦医院副院长程忠平教授 黄 慧

心脑血管之友

- 18 高血压治疗“新指南”的 3 个特点 张春炳 刘建平
19 如何安全合理使用维拉帕米 徐济民
20 心脑血管疾病危险因素 1+1 > 2 杨秉辉

抗癌知识

- 21 腮腺癌究竟是什么癌 张 静 徐红梅

专家论坛

- 22 “舒适化医疗”离我们有多远 侍 茹

科室风采

- 24 打造关节内科的“金字招牌”
——记上海光华中西医结合医院关节内科 魏 芳

养生有道

- 26 减肥，不以伤害健康为代价 夏朋滨 崔玉艳
27 鸡蛋怎么吃更营养 李 群 何雨田
28 从养生俗语谈健康养生 张 芳
30 补肾益气话豇豆 徐传宏

神奇本草

- 31 散热利咽清头目的薄荷 葛德宏

药品安全百事通

- 32 2013 年药品不良反应监测报告
34 2013 年医疗器械不良事件监测报告
36 抗菌药物，无处方不销售
37 上海举行 2014 年食品安全宣传周活动
38 曝光 10 个严重违法广告
39 如何正确服用咀嚼片 牛 牛

药物故事

- 40 维生素 B₁ 与脑健康 孟 雅 柯尊记

用药良言

- 42 揭秘维生素的代号 李定国
43 别让维生素成“危生素” 李增烈
44 荨麻疹，辨轻重选对药 左付国

药博士信箱

- 45 帕金森综合征患者饮食和保健需注意什么 刘振国
46 “小肠气”怎么会掉入阴囊 姚德鸿
46 自拟“抗癌方”能长期吃吗 刘藹韵
47 哪些药服用要取站位或端坐位 王仁忠
47 担心降压药的不良反应怎么办 药博士

我的用药经验

- 48 避孕有讲究 陈婉华

运动与健康

- 49 要运动，不要伤害 陈云苏

家庭医生园地

- 50 “捶胸顿足”解胸中烦闷 程 凯
50 止痛经外用方 孟景春

防病治病

- 51 甲状腺肿瘤患者的药食调理 任建琳 陈文婷
52 观舌知病情 朱抗美
54 采血检查，你准备好了吗 顾梅秀 郭 玮
55 小儿鼻塞别大意 江德胜
56 “调经治不孕”讲究身心并调 黄素英
57 预防哮喘，你家真的“干净”吗 陈 巍
58 类风湿，滥用激素比疾病本身更可怕 肖涟波
59 治肺宜“润” 顾怡中 张惠勇
60 老年人疝气不宜“久拖不治” 樊友本 伍 波
62 乙肝抗病毒方案的三个“优” 尹有宽
64 中晚期帕金森病可选择“脑起搏器” 胡小吾
65 巧手精雕造“耳朵” 杨松林
66 “抑郁”不愈，警惕痴呆 岳 玲 李冠军
67 心脏病？不，是心病！ 毛家亮
68 冠心病患者，别对“高温”掉以轻心 杨 洲

- 69 恼人的腰痛
- 70 假性近视要治疗吗
- 71 急慢性咽喉炎有良方
- 72 挑选益生菌产品的五大准则
- 75 “斑块”——血管壁里的拦路虎
- 76 警惕高温引发失眠
- 77 摆脱激素依赖，为肌肤“戒毒”
- 78 心肌炎伴心律失常的中药治疗

- 苟海昕
- 张丹
- 陶颖
- 李晓锋
- 周金花
- 苏峰
- 梁超
- 孙丽

■ **我快乐我健康**

- 79 漫画 王晓东

■ **读来编往**

- 80 读者的话 浦方平 曹蓓珍 郑朝辉

■ **信息快递**

- 57 中国高血压筛查公益项目走进上海 如风
- 61 第八届东方心脏病学会议在沪召开 黄慧
- 63 复旦大学附属肿瘤医院找出乳腺癌患者化疗耐药“元凶” 倪洪珍
- 63 关爱老年人健康，远离“蹒跚族” 毛小园
- 65 上海第六人民医院“钥匙孔”中成功实施胰腺切除术 周尊强
- 65 《中国居民膳食营养素参考摄入量（2013版）》结果发布 孙文
- 71 上海雷允上药业开展“雷氏”社区健康普及教育 刘金锋
- 75 “吃”出健康和长寿 李文

■ **编辑部消息**

- 59 下期要目
- 74 欢迎邮购 2013 年《家庭用药》合订本
- 78 欢迎订阅 2014 年家庭用药

声明

- 1.《家庭用药》编辑部有权对所有投稿之文章作技术性删改，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。同时许可本刊转授第三方使用。
- 3.来稿一经刊载，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》网站上刊载的所有文章，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》——上海市卫生局（SMHB）合作媒体

上海市卫生局与中国科学院上海药物研究所《家庭用药》杂志联合推出了“家庭医生园地”栏目，将坚持为人民健康服务的方向，整合各种科研与临床医学专家资源，为基层医务人员提供科学、权威的资讯，经验交流与共享的平台，致力于培养一大批受社区居民欢迎和依赖的全科医学人才，有效解决群众关心的“看病贵、看病难”问题！

《家庭用药》——上海市爱国卫生运动委员会合作媒体

《家庭用药》——上海市浦东新区科学技术协会指定合作媒体

《家庭用药》——上海国际马拉松赛合作媒体

《家庭用药》网络电子版：



《家庭用药》手机电子版：



杂志部分图片提供：全景



封面专家 程忠平 教授
封面摄影 蝶兰摄影

家庭用药

JIATING YONGYAO

（2001年创刊，月刊）

刊名题写：路甬祥
(前全国人大副委员长，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

出版单位：《家庭用药》编辑部
出品单位：上海海科家庭用药科技咨询有限公司

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：冯林音
执行副总编辑：黄慧飞
副总编辑：侍茹

编辑部

编辑部主任：魏芳
编辑：黄慧 姚映映 毛小园
本期责任编辑：林祎雯
本期审读专家：邓伟吾
本期审校专家：王忠壮 邵传玺
编辑部电话：021-54922861

设计部

美术总监：王翔
美术编辑：王怡亮 陈翔

发行部

发行总监：彭建
发行经理：周向明 张世杰
项目经理：林玲
发行部电话：021-54922864、54920752、54920751

广告部

广告总监：刘金锋
项目策划：朱倩倩
广告部电话：021-54922851、54920750

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

国内邮发代号：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

出版日期：每月8号

国内单价：人民币8.00元

通讯地址：中国上海市太原路294号

邮编：200031

传真：021-54922852

E-mail: jtyy@mail.shcnc.ac.cn

网址：www.shjtyy.com

新浪微博：weibo.com/shjtyy

法律顾问：程跃华律师 广东慧华律师事务所

广告经营许可证：3100420050053

印刷：上海铁路印刷有限公司

双歧杆菌三联活菌胶囊/散

培菲康[®]

OTC

肠用常健康

标本兼顾腹泻、便秘、腹胀、消化不良



补充原籍菌 化解肠内毒素
保护肠道健康



SPH 上海医药
SHANGHAI PHARMA

信
SINE
信

上海信谊医药有限公司

批准文号：国药准字S10950032 沪药广审(文)第2014040175号 请仔细阅读说明书并按说明使用或在药师指导下购买和使用。