

家庭用药

封面人物 王育

上海交通大学医学院附属仁济医院副院长
上海交通大学医学院附属仁济医院妇产科主任医师

2015/3

定价：8元

- 6 卵巢怎么会长囊肿
- 9 子宫肌瘤不可“一刀切”
- 14 血瘀与妇科疾病
- 18 口服避孕药，您了解多少
- 22 不可小觑的糖尿病性骨质疏松症
- 24 呵护女性胸前的“小苹果”
- 29 腰突症，不用开刀也能治
- 42 孕期用药，谨慎不恐慌
- 60 痛风患者喝啥哟

本期策划——
女性肚里的
健康经



全国发行，邮发代号
4-682
咨询电话
4008-110-700

ISSN 1009-6620



9 771009 662155

Contents 目次

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



家庭用药 2015年第3期 总第165期

编辑部评论

- 1 疾病有性别“青睐”，女性更需要关爱 缪晓辉

八面来风

- 4 热点话题

环球集萃

- 5 男性多吃蔬菜可降胃癌风险
5 肠道细菌能操控人的心情
5 常食全谷类食物可减少死于心脏病的危险

本期策划—女性肚里的健康经

- 6 卵巢怎么会长囊肿 张海燕 朱瑾
8 月经过少? 当心多囊卵巢 花琪
9 子宫肌瘤不可“一刀切” 杨梦易 朱瑾
10 子宫内膜异位症: 瘀血内蓄则不孕 金富锐
11 揭秘“宫颈糜烂” 洪祖蓓
12 恼人的阴道炎 高华
14 血瘀与妇科疾病 殷岫绮
16 药食同源助健康 董莉 黄宏丽
17 雌激素, 多了少了都不行 石浩强
18 口服避孕药, 您了解多少 石浩强

心脑血管之友

- 20 能爬山就一定没有心脏病吗 陈良 蒋锦琪

糖尿病俱乐部

- 21 巧运动, 可降糖 孙子林 钱钰玲
22 不可小觑的糖尿病性骨质疏松症 张征 邹大进
23 糖尿病神经病变, 易被忽视的大隐患 周尊海

抗癌知识

- 24 呵护女性胸前的“小苹果” 邵志敏
26 癌症预防与生活方式——从姚贝娜英年早逝说起 张家庆
28 科学饮食与胃癌 凌轶群

骨关节疾病

- 29 腰突症, 不用开刀也能治 祝建光 樊丽达

名家专访

- 30 将宫颈癌消灭在“萌芽”中
——访上海交通大学医学院附属仁济医院副院长王育教授 姚映映
32 肿瘤: 从“发现、摧毁”到“发现、控制”
——访复旦大学附属肿瘤医院泌尿外科叶定伟教授 黄慧

科室风采

- 34 不孕患者的圆梦之处
——记第二军医大学附属长征医院生殖医学中心 林祎雯

神奇本草

- 36 益气强阴五味子 孟景春

养生有道

- 37 爽口生津话甘蔗 徐传宏
38 饮食与体质 男女大不同 匡调元

药物故事

- 40 多种重金属中毒有“解药”——二巯丁二酸钠 侍茹



药品安全百事通

- 42 孕期用药, 谨慎不恐慌 李中东
44 使用问题玻尿酸: 当心“毁”容 王忠壮
45 保健食品消费警示
48 小药箱里的废药如何处理

药博士信箱

- 50 男子不育症的诊断标准是什么 姚德鸿
50 口服青霉素应去哪里做皮试 王忠壮
51 哪些药物会引起口腔疾病 王仁忠
52 我的早搏会发展成房颤吗 马东星
52 关于说明书上一些不懂的名词 药博士



我的用药经验

- 53 余晖脉脉舞晚晴 林祎雯



家庭医生园地

- 54 神奇的“肌内效贴布” 王石艳

防病治病

- 56 人老觉少? 非也 施明
58 异位妊娠大出血可能导致猝死 李雯妮 刘建平
59 痛风, 中医调理有方 杨晓凌
60 痛风患者喝啥呦 钱静庄
61 儿童弱视 尽早发现 刘睿
62 谨防凶险的产后出血 戴毅敏 柳辉艳
64 补益+祛邪, 治疗慢性尿路感染 江宁东
65 乙肝反复, 警惕耐药 尹有宽
66 中老年人健身背后有隐忧 戴号
67 “好视力”与青光眼 余晓波

- 68 长期失眠易患痴呆 尹 又
- 69 认识益生菌 胡怀强
- 70 别让“冠心病”成旅游的拦路虎 吴彦青
- 71 抗高血压，一场持久战 张家美
- 72 初春，警惕两大类腹泻 梁 超
- 73 膝骨关节病，治疗分寒热 蔡奇文 邱德华 张建伟
- 74 毒素，悬于健康之上的利刃 李晓锋
- 76 喝茶养生保健康 李 娟
- 77 硒——重金属的天然解毒剂 姜培珍
- 78 益气温阳保心肾 李锦祥

■ 我快乐我健康

- 79 漫画 王晓东

■ 读来编往

- 80 读者的话 顾秋年 陈佑民 吴鸣岐

■ 信息快递

- 13 上海市东方医院“关爱老人、科学防治痴呆”研究项目启动 樊丽达
- 20 《军中药学官兵读物系列丛书》通俗实用 李 硕
- 63 上海岳阳医院挂牌“中医护理技能实训基地” 沈 莉
- 78 麝香保心丸荣列“国家重点新产品” 赵卿峰

■ 编辑部消息

- 19 下期要目
- 27 欢迎邮购 2014 年《家庭用药》合订本



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
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

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.稿件自本刊确定发表之日起,其复制权、发行权、信息网络传播权和汇编权即独家授予本刊,同时许可本刊转授第三方行使上述权利。
- 3.来稿一经刊载,即按规定一次性支付稿酬。该稿酬作为本刊行使上述权利之许可费,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,希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》网络电子版:
期刊网
www.qikan.com.cn

《家庭用药》手机电子版:
蜘蛛书报亭
回家的免费阅读器



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
誼

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。