

家庭用药

封面人物 施杞
上海市名中医
上海中医药大学终身教授

2015/8

定价：8元

- 6 “自摆乌龙”引发的自身免疫性疾病
- 14 血便腹泻不断，当心是“溃结”
- 30 夏季健脾祛湿食疗方
- 32 瘀体如何调理
- 38 中西合“药”，使用需谨慎
- 42 饮用“生鲜奶”，当心细菌超标
- 52 保留生育机会，冷冻卵子靠谱吗
- 56 乳头溢液要紧吗

本期策划——

身体里的“内战”



全国发行，邮发代号
4-682
咨询电话
4008-110-700

ISSN 1009-6620

扫描二维码
加官方微信



9 771009 662155

Contents 目次

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



微信二维码

家庭用药 2015年第8期 总第170期

编辑部评论

- 1 缘于免疫系统的“内斗”不罕见 缪晓辉

八面来风

- 4 热点话题

环球集萃

- 5 日本研究人员发现脑内一种酶能调节食欲
5 美国科学家发明3D打印血管用于移植
5 新“太空药”将投入临床试验, 主治儿童遗传病

本期策划——身体里的“内战”

- 6 “自摆乌龙”引发的自身免疫性疾病 李定国
8 类风关, “累”关节 何东仪
10 红斑狼疮热点问答 袁勇勇
11 揭开自身免疫性肝炎的“神秘面纱” 尹有宽
12 正确认识原发性血小板减少性紫癜 赵佑山 常春康
13 辨证分型治紫癜 甘欣锦
14 血便腹泻不断, 当心是“溃结” 李增烈
16 “桥本”患者, 警惕不良妊娠 朱巍 王卫庆
17 皮肤上的铠甲——硬皮病 吴文育 鲁佳莹

名家专访

- 18 传承不泥古, 创新不离宗
——访上海中医药大学终身教授施杞 黄慧 李洋

心脑血管之友

- 20 “脑出血”症状复杂多变 张春炳 刘建平
安内真®高血压专栏
21 高血压降压需平稳 蒯正平

糖尿病俱乐部

- 22 二甲双胍不伤肝 邹大进

抗癌知识

- 23 结直肠癌肝转移, 仍有根治机会 王鲁 王益林

科室风采

- 24 最全的妇科诊疗地
——记复旦大学附属妇产科医院妇科 黄慧

骨关节疾病

- 26 颈椎病, 可预防 程少丹
27 练太极拳伤膝吗 朱清广
28 腰椎间盘突出症的家庭康复治疗 邵春敏

养生有道

- 29 喝豆浆的学问 蒋家驷

- 30 夏季健脾祛湿食疗方 钱静庄
32 瘀体如何调理 匡调元

心灵驿站

- 35 “路怒症”是“病”, 得治 袁勇贵 崔玉艳

用药良言

- 36 辅酶Q₁₀益处多多 石浩强
37 避孕药的“奇思妙用” 诸葛听

药品安全百事通

- 38 中西合“药”, 使用需谨慎 王忠壮
40 关注中西药复方制剂的用药风险
41 《上海市民食品安全知识读本》将进入880万户上海市民家庭
42 饮用“生鲜奶”, 当心细菌超标
43 尚德守法, 全面提升食品安全法治化水平
——2015年全国食品安全宣传周圆满落幕 孙青
44 曝光9个严重违法广告
45 上海市食药监局开展使用银杏叶提取物保健食品生产企业专项检查

药博士信箱

- 46 如何推迟性衰退 姚德鸿
46 他汀类药物可治疗哪些疾病 王仁忠
47 停胎原因是为何 李文
48 胆囊切除后, 为啥还会肚子痛 杨涛

我的用药经验

- 49 关注健康, 倡导公益 李洋

家庭医生园地

- 50 夏季小龙虾别乱吃 聂文闻 吴艳

防病治病

- 51 “胆汁反流性胃炎”是什么病 钟捷
52 保留生育机会, 冷冻卵子靠谱吗 孙晓溪
54 “排毒减肥”产品是通便万能药吗 周大成
55 当心痛风病的治疗误区 杨晓凌
56 乳头溢液要紧吗 林晓燕
58 产后大出血, 当心席汉氏综合征 戴毅敏 柳辉艳
59 酸碱入眼怎么办 王一心
60 天热谨防泌尿结石病高发 王安喜 钱文娟
61 小儿大汗淋漓也许是病 周静冬
62 飞秒激光, 让白内障手术进入“无刀时代” 崔红平
63 中医药也能治“急症” 达美君
64 反复饿晕, 可能是胰岛素瘤作怪 苗毅 蒋奎荣
65 帕金森病会变成老年痴呆吗 乔园 周海燕
66 节食运动没有度 当心“闭经”找上门 张宏秀 何雨田

- 67 更年期补充激素，讲究个体化 朱 晶
- 68 婴儿湿疹，精心护理更重要 周 莹
- 69 茶，养生之精髓 刘晓军
- 70 黑眼圈是“睡不饱”才有的吗 程 雷 何雨田
- 71 药丸外敷，巧治口疮 彭文波
- 72 阿尔茨海默病，也可中医药防治 余志良 程学莲
- 73 调和阴阳治失眠 徐新春
- 74 咽炎分急慢，治疗亦不同 许惠娟
- 76 玩转益生菌——和培菲康一起做酸奶 李晓锋
- 78 天气无常，保护儿童免受伤害 胡怀强

我快乐我健康

- 79 漫画 王晓东

读来编往

- 80 读者的话 浦苏山 莫富男 吴晓辛

信息快递

- 15 武汉协和医院完成全国首例达芬奇机器人辅助结肠根治术 聂文闻
- 27 上海瑞金医院在国内率先开展儿童“胶囊胃镜”检查 瑞 萱
- 53 上海瑞金医院“机器人”为10岁儿童切除胰腺肿瘤 丁 荟
- 53 樊嘉当选上海市医师协会肿瘤科医师分会首任会长 夏英宗
- 57 上海市医师协会妇产科医师分会成立 夏英宗
- 57 上海队荣获第二届全国青年医学科普能力大赛总冠军 陈燕的
- 69 上海玉丹药业顺利通过新版GMP认证 刘金锋

编辑部消息

- 26 下期要目

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，大力宣传推广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：



《家庭用药》手机电子版：



杂志部分图片提供：全景、123RF



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：黄 慧
编 辑：林祎雯 李 洋
本期责任编辑：姚映映
本期审读专家：邓伟吾
本期审校专家：王忠壮
编辑部电话：021-54922861

设计部

美术总监：王 翔
美术编辑：王怡亮 叶健琼

市场部

市场总监：彭 建
市场主管：孙 青
市场部电话：021-54920751、54922864

发行部

发行总监：张世杰
发行经理：周向明
发行部电话：021-54922864、54920752

广告部

广告总监：刘金锋
广告部电话：021-54922851

发行范围

公开发行：上海市报刊发行局
国内发行：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.shnc.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
谊

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2015040145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。