

家庭用药

ISSN 1009-6620
CN 31-1845/R

2016/12

定价：8元

封面人物 张治军

上海中医药大学附属曙光医院耳鼻喉科主任
中国中西医结合学会耳鼻咽喉科专业委员会
青年副主任委员

6 我离抑郁症有多远

10 您被“强迫症”了吗

20 厌食症也是一种精神疾病

27 清晨血压为什么会升高

32 糖尿病肾病患者如何选用降糖药

38 保卫颈椎“七兄弟”

41 小心！钙片可能对心脏不利

60 隐睾症一定要手术吗

64 “血常规”里藏着多少奥妙

本期策划——

给心灵洒上阳光

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
加关注微信



9 771009 662162

Contents 目录

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



家庭用药 2016年第12期 总第186期

编辑部评论

- 1 科学与算命 杨秉辉

八面来风

- 4 热点话题

环球集萃

- 5 睡眠不足会使人更想吃高脂肪食物
5 抑郁症与妊娠期糖尿病相关
5 韩国科学家揭示引发肺癌的生物学机理

本期策划——给心灵洒上阳光

- 6 我离抑郁症有多远 吴彦 张桦
8 精神分裂症五问 李广智
10 您被“强迫症”了吗 王昊飞
12 创伤过后,未见阳光 张琴
14 为性别不安寻找“港湾” 马婧妮 赵东荣
15 她听到谁的声音 董浩然 孟慧
17 您患焦虑症了吗 袁勇贵 崔玉艳
18 精神引发的“睡眠大危机” 顾春慧 魏文石
19 恐惧症,不可言说的害怕 张露佳
20 厌食症也是一种精神疾病 陈斌
21 心理门诊和精神科门诊有何区别 陆峥 李清伟

名家专访

- 22 恼人的鼻炎亦可变成“死火山”
——访上海曙光医院耳鼻喉科张治军主任 袁琦
24 何以“摆平”不安分的腿
——访上海市第一人民医院神经内科主任吴云成教授 黄慧

心脑血管之友

- 26 为什么要关注血压 魏盟
27 清晨血压为什么会升高 钱岳晟
28 儿童会得高血压吗 黄莉 崔玉艳
29 动态监测您的血压 钱卫冲 褚泽群
30 联合用药,维持血压昼夜节律 贾丽娜

糖尿病俱乐部

- 31 二甲双胍,“老兵新传” 曲伸
32 糖尿病肾病患者如何选用降糖药 陈海冰
34 糖尿病性视网膜病变早干预防 苏青

抗癌知识

- 36 维生素A与抗肿瘤 施欣好 蔡骏

骨关节疾病

- 38 保卫颈椎“七兄弟” 丁超

- 40 髌股关节炎的中医治疗优势 郭天旻

专家论坛

- 41 小心!钙片可能对心脏不利 张家庆

科室风采

- 42 为不孕者送佳音
——记上海市第十人民医院生殖医学中心 金恒

古案今释

- 44 玄明粉,祛邪扶正可增寿 达美君

养生有道

- 45 补虚益智食桂圆 徐传宏

用药良言

- 46 自然铜·铁 朱抗美 朱新革
48 三类药物治疗过敏性鼻炎 石浩强
49 铁剂治疗中不可忽视的“小事” 李增烈

药品安全百事通

- 50 中药煎煮学问多
51 正确分辨避孕药,明确种类更有效
52 关注新复方大青叶片的用药风险
53 科学解读“麻痹性贝类毒素”
54 通告5种不合格化妆品
55 上海市破获一起违法食品案
56 啤酒的消费提示
56 通告3批次食品不合格
57 安全用药伴我行 孙青

药博士信箱

- 58 血小板减少症患者可服深海鱼油吗 蔡骏
58 哪些药物可引起血压升高 王仁忠
59 治肾病中医好还是西医好 汤晓静
60 隐睾症一定要手术吗 姚德鸿
60 冠心病支架术后如何治疗 药博士

我的用药经验

- 61 防微杜渐,乐享人生 林祎雯

家庭医生园地

- 62 新生儿用药五要点 时毓民

防病治病

- 63 老年人流涎需提防哪些病 沈炜娣 刘振国
64 “血常规”里藏着多少奥妙 李雯妮 刘建平

- | | | |
|--------------------|-----|-----|
| 65 瘢痕子宫能否生二胎 | 于红 | 崔玉艳 |
| 66 咳嗽的“功”与“过” | | 李定国 |
| 67 “声东击西”的颈椎病 | | 江德胜 |
| 68 健康体检，勿忘妇科检查 | | 冯桃莉 |
| 69 慢性肾脏病，中医调补正当时 | | 龚学忠 |
| 70 警惕中毒性肾病 | | 周蓉 |
| 71 孩子肚子痛，不要轻易给打虫药 | | 黄志恒 |
| 72 口腔为何会有“烧灼痛” | 王海燕 | 宣静 |
| 73 不容小觑的小儿冬季感冒 | | 张丹 |
| 74 脑中风，可防能治 | | 王宇卉 |
| 75 分清泌浊治感染 | | 杨雪军 |
| 76 还肠道以“平静” | | 杨涛 |
| 77 老便秘，就用益生菌 | | 李晓锋 |
| 78 老年“虚弱人群”要注意补充营养 | | 梁超 |



封面专家 张治军
封面摄影 蝶兰摄影

家庭用药

JIATINGYONGYAO
(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 丁健 苏定冯 肖宏
总编辑: 冯林音
副总编辑: 侍茹
副总编辑: 刘金锋

编辑部

编辑部主任: 黄慧
编辑: 林炜雯 袁琦 何诗缘 孙青(新媒体)

本期责任编辑: 黄慧
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 叶婕琼
设计部电话: 021-54922860

市场部

市场总监: 彭建
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
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: ISSN1009-6620
国内统一连续出版物号: CN31-1845/R
国内邮发代号: 4-682
国内订阅: 全国各地邮局
全国零售: 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

我快乐我健康

- 79 漫画 王晓东

读来编往

- 80 读者的话 吴晓辛 任可秀

信息快递

- 37 2016上海市医师协会呼吸内科医师分会首届年会召开 夏英宗

编辑部消息

- 19 下期要目
81 2016年总目次

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、声像制品、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”。在临床用药过程中,不乏出现用药不当而致疾病甚至死亡的案例,如药物性肝损、药源性心脏病等。这给我们敲响了“合理安全用药”的警钟。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、实用的资讯,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:



www.qikan.com.cn

《家庭用药》手机电子版:



蜘蛛书报亭

全国首家免费阅读报亭



扫描订阅 免费阅读



BIFICO
培菲康® 活的益生菌

专利益生菌
养肠好帮手



双歧杆菌三联活菌胶囊/散 平衡菌群 远离腹泻、便秘

SPH 上海医药 SHANGHAI PHARMA SINE 信 SINE 上海上药信谊药厂有限公司 SPH Sine Pharmaceutical Laboratories Co., Ltd.