

家庭用药

封面人物 钟春玖

复旦大学附属中山医院神经内科
副主任、主任医师、教授

2016/4

定价：8元

- 20 你是“H”型高血压吗
- 25 “支架”植入后为何仍胸痛
- 27 患糖尿病，要定期查啥
- 30 太极拳锻炼中的护膝金钥匙
- 37 老人膳食不必限制过严
- 50 冬虫夏草身份大起底
- 58 肿瘤标志物高就会患癌吗
- 60 女性补血，你真的会补吗

本期策划——

抗击阿尔茨海默病

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 662162

Contents 目次

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



家庭用药 2016年第4期 总第178期

编辑部评论

- 1 “为了健康”要喝水 杨秉辉

八面来风

- 4 热点话题

环球集萃

- 5 雾霾能破坏人体新陈代谢而致肥胖
5 胖人看距离会变远
5 40岁后生育中风风险高

本期策划——抗击阿尔茨海默病

- 7 大脑,你好 王昌鹏 陈之春 钟春玖
8 什么是“痴呆”
9 阿尔茨海默病——对症用药
10 阿尔茨海默病——全家人的“慢性病”
11 家庭照护,延续生命之光
12 当他变得不再是他……
13 预防老年痴呆,你也可以
14 我有阿尔茨海默病吗
15 “痴呆”自测
16 阿尔茨海默病治疗药物的临床应用 章海燕

名家专访

- 18 大脑的保护者
——访上海中山医院神经内科钟春玖教授 林祎雯

心脑血管之友

- 20 你是“H”型高血压吗 李春炳 刘建平
22 “络脉通畅”心可安 吴宗贵
23 短效+长效=平稳降压 陈越
安内真®高血压专栏
24 高血压常见误区你中招了吗 吴再涛
25 “支架”植入后为何仍胸痛 李松华

糖尿病俱乐部

- 26 儿童糖尿病,胰岛素怎么用 苏青
27 患糖尿病,要定期查啥 顾鸣宇
28 糖尿病,不只要降糖 张敏 张毅 李斯斯

抗癌知识

- 29 持续加重的腰背痛,当心骨髓瘤 张征 李骁

骨关节疾病

- 30 太极拳锻炼中的护膝金钥匙 朱清广
31 爱“膝”从点滴做起 陈绍华

专家论坛

- 32 警惕!镇痛药对心血管功能的影响 张家庆

科室风采

- 34 生命的摇篮
——记上海瑞金医院生殖医学中心 袁琦

心灵驿站

- 36 别让宝宝遭遇“电视孤独症” 马志国

养生有道

- 37 老人膳食不必限制过严 蒋家骢
38 糖尿病的体质调养 匡调元
40 支气管炎患者食疗方 钱静庄
41 醒脾和中用香菜 徐传宏

药物故事

- 42 “石杉碱甲”30年成长路 侍茹

用药良言

- 45 中成药也有“混血儿” 陆晓玲 石浩强
46 白细胞减少还能用抗菌药吗 胡琦

古案今释

- 47 曲径通幽,巧治便秘 达美君

药品安全百事通

- 48 探秘中药,提升标准,引领国际 姚映映
50 冬虫夏草身份大起底 王忠壮
52 冬虫夏草的是是非非 王忠壮
53 什么是产志贺毒素大肠杆菌O26
54 曝光5家网站发布虚假信息
55 监管部门约谈“饿了么”

药博士信箱

- 56 房事会导致血压升高吗 姚德鸿
56 如何防止心肌炎、早搏反复 杨涛
57 脑中“吡吡”作响是怎么回事 药博士
57 我可以加用氨氯地平吗 药博士
58 肿瘤标志物高就会患癌吗 药博士

我的用药经验

- 59 爱心的传递 林祎雯

家庭医生园地

- 60 女性补血,你真的会补吗 董莉

防病治病

- 62 “量体裁衣”治疗帕金森病 胡小吾
 64 2/3的“帕痛”出现在肢体颤抖之前 吴曦 胡小吾
 67 面肌痉挛，试试微血管减压术 李世亭
 68 手术麻醉会让人变“笨”吗 石浩强
 69 体检套餐，只选对的不选贵的 李智
 70 无症状的高尿酸血症需要治疗吗 汪年松 陈玉强
 71 胸腹血管“定时炸弹”，拆除有招 谢辉
 72 漫漫照护路，幸有你相伴 魏文石 周益萍
 73 气温过山车，肠道也疯狂 李晓锋
 74 拒绝鼻炎，关爱鼻部健康 梁超
 75 教你做“护肠”多面手 张丹
 76 古方中的多面手 周冬青
 77 春季保“胃”战 吴彦青
 78 便秘，试试中成药 杨洲

我快乐我健康

- 79 漫画 王晓东

读来徬往

- 80 读者的话 浦苏山 郝新玲

信息快递

- 17 第二军医大学附属长海医院将举办
 2016世界帕金森病日大型健康教育及义诊活动 长海
 21 植入体内自动除颤器也能做磁共振了 柳辉艳
 71 上海首个学科医联体——瑞金血液病医联体成立 朱凡

编辑部消息

- 39 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、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
 一期送您免费阅读券



扫描订阅 免费阅读

家庭用药

2016/4
 定价：8元

- ◎ 你是“打”型高血压吗
- ◎ “支架”植入后要注意啥
- ◎ 患糖尿病，需忌食啥
- ◎ 体检套餐怎么选才合适
- ◎ 老人膳食咋吃才健康
- ◎ 老年骨质疏松咋预防
- ◎ 胸腹血管“定时炸弹”咋拆除
- ◎ 女性补血，咋吃最合适



封面专家 钟春玖
 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：姚映映 李洋 袁琦
 本期责任编辑：林玮雯
 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

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
 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.shcn.ac.cn
 网址：www.shjtyy.com
 新浪微博：weibo.com/shjtyy

- 法律顾问：程跃华律师 广东惠华律师事务所
 广告经营许可证：3100420050053
 印刷：上海铁路印刷有限公司

培菲康[®] 肠用常健康

OTC

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。