

家庭用药

Journal of Family Medicines

ISSN 1009-6620
CN 31-1845/R

2016/8

定价：8元

封面人物 沈 玺

上海交通大学医学院眼科研究所副所长
上海交通大学医学院附属瑞金医院眼科主任

1 吃不起的冬虫夏草

10 防晒，你选对了吗

14 夏季怎么运动

16 “夏吃姜”有道理吗

26 脊柱畸形怎么治

30 肾病患者到底能不能用“二甲双胍”

40 头孢菌素，四代一定比三代好吗

50 如何调整胰岛素剂量

54 怎样正确给宝宝用中药

59 水肿就是肾脏病吗

本期策划

清凉潇洒过一夏

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



微信二维码

家庭用药 2016年第8期 总第182期

编辑部评论

1 吃不起的冬虫夏草

周俊

八面来风

4 热点话题

环球集萃

5 阿尔茨海默病疫苗有望面世

5 新型填充物让牙齿自愈

5 吃生姜或按压穴位可减轻妊娠期呕吐

5 65°C以上的热饮被列为 2A 类致癌物

本期策划——清凉潇洒过一夏

7 痒痒痒——夏季止痒诀窍

陈宏翔

8 用对祛暑药,清凉过一夏

石浩强

10 防晒,你选对了吗

陆晓玲

12 空调病——享受带来的疾病

袁超

14 夏季怎么运动

王义辉

15 自制消暑饮食

韩天雄

16 “夏吃姜”有道理吗

季学清

17 避暑香囊知多少

蔡骏

谢吟灵

名家专访

18 光明的守望者

——访上海瑞金医院眼科主任沈玺教授

李洋

20 “御医传人”的抗癌秘诀

——访上海同仁医院中医科主任陈越

林祎雯

心脑血管之友

22 盛夏时节话丹参

叶一颀

抗癌知识

23 口中有血性分泌物,要紧吗

江德胜

24 肝癌分步切除,让患者“绝处逢生”

万赤丹

聂文闻

25 拯救肺癌,胸部 CT 定期查

薛磊

骨关节疾病

26 脊柱畸形怎么治

李新峰

27 远离关节疼痛的骚扰

姚振均

科室风采

28 学科强大,患者为“王”

——记上海市第一人民医院泌尿外科中心

林祎雯

专家论坛

30 肾病患者到底能不能用“二甲双胍”

张家庆

古案今释

32 “辛以润之”止燥渴

达美君

养生有道

33 吃芝麻酱好处多

蒋家骥

34 尿路感染,药食调治

钱静庄

35 盲目“补”,反伤身

孙龙

36 甘甜软糯说柿饼

徐传宏

心灵驿站

37 驱赶心中的“雾霾”

袁勇贵 钱钰铃

用药良言

38 滑石·阳起石·磁石

朱抗美 朱新革

40 头孢菌素,四代一定比三代好吗

石浩强

药品安全百事通

42 鱼腥草与“马兜铃酸肾病”

王忠壮

44 化学药名的“识字”窍门

李定国

45 伏天如何保证饮食安全

46 正确认识药品不良反应

48 什么是着色剂

49 当心减肥药中偷加药品

药博士信箱

50 为什么滴虫病需要夫妇同治

姚德鸿

50 如何调整胰岛素剂量

王仁忠

51 慢性肺源性心脏病用啥药

杨涛

52 氨基葡萄糖会导致血糖升高吗

药博士

52 房颤和冠心病有服药之外的治疗办法吗

药博士

我的用药经验

53 寓“健康”于乐,其乐无穷

林祎雯

家庭医生园地

54 怎样正确给宝宝用中药

时毓民

防病治病

56 常见帕金森病认识 4 误区

杨春辉 胡小吾

58 干扰胃食管反流疗效的“小事”

李增烈

59 水肿就是肾脏病吗

夏海岩

60 “碱性磷酸酶”异常预示着什么

李雯妮 刘建平

61 小心隐匿的慢性硬膜下血肿

段宇 毛仁玲

62 听力下降 警惕耳硬化症

李庆忠

63 甲状腺结节不一定要开刀

王小平 王群 蔡惠群等

64 患者就诊前应做哪些准备

王忠壮

- | | |
|---------------------|---------|
| 65 穴位敷贴治腰痛 | 吴耀持 |
| 66 取卵那些事儿 | 张丹 张爱军 |
| 67 如何让“淋巴水肿”消肿 | 王娟 |
| 68 科学减肥, 针灸助力 | 王祎 侯文光 |
| 70 网售“爆款”面膜, 不要轻易尝试 | 尹志强 吴倪娜 |
| 71 “老糊涂”要当心 | 陈旭 |
| 72 小儿咽痛, 当心疱疹性咽峡炎 | 郭玉明 |
| 73 前列腺癌无法手术怎么办 | 朱为康 |
| 74 盛夏的正确打开方式 | 李晓锋 |
| 76 从“微”入手治腹泻 | 梁超 |
| 78 维生素的ABCD | 张菊红 |



封面专家 沈玺
封面摄影 蝶兰摄影

我快乐我健康

- 79 漫画 王晓东

读来编往

- 80 读者的话 吴晓辛 沈信武 纪可之

信息快递

- | | |
|-------------------------|-----|
| 9 《常见甲状腺疾病实用手册》出版发行 | 华为 |
| 11 只需一天药钱 可买一本好书 | 嘉雯 |
| 23 上海妇产科医院喜诞“同卵四胎” | 沈艳 |
| 41 上海市医师协会妇产科医师分会召开首届年会 | 夏英宗 |
| 69 《中国心血管病报告 2015》发布 | 黄慧 |

编辑部消息

- 69 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导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



扫描订购 免费阅读

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 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: 姚跌跌 袁琦
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
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: 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
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



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



上海上药信谊药厂有限公司
SPH Sine Pharmaceutical Laboratories Co., Ltd.