

# 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/shjityy  
网址: www.shjityy.com  
shjityy.taobao.com



## 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℃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 陆晓玲  
10 防晒,你选对了吗 袁超  
12 空调病——享受带来的疾病 王义辉  
14 夏季怎么运动 韩天雄  
15 自制消暑饮食 季学清 蔡骏  
16 “夏吃姜”有道理吗 季学清 蔡骏  
17 避暑香囊知多少 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.