

# 家庭用药



QK1714866

封面人物 孙 静  
同济大学附属第一妇婴保健院  
副院长、教授  
“2017海上妇产科医师论坛”大会  
执行主席

ISSN 1009-6620  
CN 31-1845/R

2017/7

定价：8元

- 16 微创手术，让不孕治疗更精准
- 27 老人可以有20岁的动脉吗
- 33 “逍遥”解肺郁
- 46 尿中为何有泡沫
- 54 教您看懂验光单
- 63 类风湿因子需要转阴吗
- 68 “造影剂肾病”能预防吗
- 69 夏季常见皮肤病 预防有窍门
- 71 打“伏针”正当时

本期策划——

## 解密“网红” 保健食品



全国发行，邮发代号

**4-682**

咨询电话

**021-54922864**

ISSN 1009-6620

扫描二维码

即可方便



9 771009 662179

万方数据



# Contents 目录

weibo.com/shjtyy  
网址: www.shjtyy.com



## 家庭用药

2017年第07期 总第193期

### 健康箴言

- 1 世上有没有“长寿药” 张家庆

### 八面来风

- 4 热点话题

### 环球集萃

- 5 人际关系好, 痴呆风险低  
5 常爬坡或有助于改善糖尿病症状  
5 适量饮用葡萄酒可保护神经细胞

### 本期策划——解密“网红”保健食品

- 6 海外保健食品更受欢迎吗 王忠壮  
8 葡萄籽为何能够抗氧化 蔡 骏  
9 西芹籽治疗痛风靠谱吗 蒋家骝  
10 胶原蛋白可否永葆青春 季学清  
11 宝宝要不要吃 DHA 施欣妤 蔡 骏  
12 月见草油吃还是不吃 韩 婷  
13 氨基葡萄糖让关节更“年轻”吗 奚 燕  
14 泌尿道健康的“神奇卫士”——蔓越莓 黄怡憬  
15 如何选购保健食品 黄 璞 华小黎

### 名家专访

- 16 微创手术, 让不孕治疗更精准  
——访“2017 海上妇产科医师论坛”大会执行主席孙静教授 黄 慧  
18 乳腺癌治疗, 保住乳房不是梦  
——访上海新华医院普外科副主任韩宝三教授 李学敏

### 心脑血管之友

- 20 揪出隐藏的心脏病 陈 龙  
21 暑热来袭, 益气养阴保心肌 姜沛平

### 抗癌知识

- 22 化疗饮食有讲究 王 琼  
23 “凉血疏肝方”应对乳腺癌内分泌治疗副作用 朱为康

### 糖尿病俱乐部

- 24 贫血可致糖化血红蛋白值波动 李雯妮 刘建平

### 骨关节疾病

- 26 软组织损伤处理不当, 也会致残 许金海

### 专家论坛

- 27 老人可以有 20 岁的动脉吗 张家庆  
28 抓住关键期, 促进脑发育 梅镇彤

### 科室风采

- 30 让技术更新, 让微创更微  
——记上海新华医院泌尿外科 林祎雯

### 养生有道

- 32 润肺止咳有枇杷 徐传宏

### 用药良言

- 33 “逍遥”解肺郁 达美君  
34 牛黄·马宝·狗宝 朱抗美 朱新革  
36 血压季节性变化, 用药需谨慎 石浩强

### 药品安全百事通

- 38 解读《国家药品不良反应监测年度报告(2016年)》 王忠壮  
40 人事科长购药记 李定国  
41 “硫磺熏蒸玫瑰花”的风险解析  
43 通告 3 批次食品不合格  
44 关于食品, 这些是谣言(下)

### 药博士信箱

- 46 尿中为何有泡沫 姚德鸿  
46 怎样合理服用非甾体类抗炎药 王仁忠  
47 诊疗前列腺疾病要综合评判 何家扬  
48 安眠药可以一夜吃两次吗 药博士  
48 “传世秘方”可以改善尿频吗 药博士

### 我的健康经验

- 49 身体力行, 传授健康 孙 青  
50 腐乳也可促排便 钱静庄

### 家庭医生园地

- 50 夏季小儿身体不适食疗方 时毓民

### 防病治病

- 52 睁一眼闭一眼的检查 杨秉辉  
54 教您看懂验光单 吴彦霖  
56 肠易激综合征 自我调治更重要 李增烈  
58 中风的“伪装”——帕金森症状 瞿梦媛 刘振国  
59 帕金森病医者三宗“最” 胡小吾  
60 新妈妈们的产后烦恼 冯桃莉  
61 夏季当防空调病 程 玲  
63 类风湿因子需要转阴吗 戴生明  
64 关于青光眼快问快答 王 晶 钟一声  
66 婴儿为何反复吐奶 黄志恒  
67 气管镜检查, 不再“谈虎色变” 朱晓莉 崔玉艳

- 68 “造影剂肾病”能预防吗
- 69 夏季常见皮肤病 预防有窍门
- 70 眼部也会长“结石”
- 71 打“伏针”正当时
- 72 护嗓，要从娃娃抓起
- 73 隐形“杀手”——高脂血症
- 74 中医药巧治睡眠障碍
- 75 “冬病”还可夏来治
- 76 近视矫正知多少
- 77 病机相同，异病同治
- 78 认识血管性认知障碍

- 汤晓静
- 房 婕
- 张宇燕
- 徐世芬
- 徐洁洁
- 王 莹
- 诸圆圆
- 徐开蕾
- 张 丹
- 钱 麟
- 郭春妮

**药膳厨房**

- 79 “伏天”保养药膳

吴承起

**读来编往**

- 80 读者的话

钟耀铭 莫富男

**信息快递**

- 13 专家发现男性不育新致病基因
- 25 第十一届东方心脏病学会议在沪召开
- 37 我国将推进 1 500 家胸痛中心建设和认证
- 73 精准医学，引领检验医学未来

- 李 敏
- 黄 慧
- 黄秋秋
- 夏英宗

**编辑部消息**

- 74 下期要目

**声明**

1.《家庭用药》编辑部有权对所有投稿之文章句作技术性删改，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、摘编、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**



药品能治病，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，如药品性肝损、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(SMH)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

中国科学院上海药物研究所·《家庭用药》编辑部

**家庭用药**



封面专家 孙 静  
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  
 执行副总编辑：李学敏  
 副总编辑：侍 茹  
 副总经理：刘金锋

**编辑部**

编辑部主任：黄 慧  
 文字编辑：林祎雯 何诗缘 孙 青  
 本期责任编辑：黄 慧  
 美术编辑：朱晓吟 唐 蓉  
 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

**市场部**

广告总监：刘金锋 021-54922851  
 市场总监：彭 建 021-54920751  
 发行经理：周向明 021-54922864

**新媒体部**

运营经理：王 翔  
 新媒体部电话：021-54922860

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.shjty.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





# 1天1粒

# 呵护肠道健康



美国原装进口



美国FDA认证

益生菌在肠道中负责与肠道垃圾、毒素以及有害菌“作战”。随着年龄的增长，特别是60岁以后，体内有益菌大量减少，有害菌数量增多，导致肠道菌群失衡，从而引发腹泻、便秘、胀气等诸多问题。保护老人肠道健康补充益生菌很重要。通过补充益生菌，保持肠道菌群平衡，可以使食物得到充分的分解，营养被更多吸收，一身轻松，精力充沛。

麦弗逊益君素复合益生菌采用先进的“益生菌双层包埋技术”，突破了益生菌在常温下存活的技术瓶颈。补充益生菌，活菌才有用，通过双层包埋技术处理后，益生菌耐久存、耐胃酸、耐胆盐。全方位保护益生菌活性，可以常温保存，还可以耐受胃部酸性环境及胆盐侵蚀在肠道中释放出来，让益生菌安全通过胃，顺利到达肠道后才溶解，保障补充菌都是活菌。

### 同时含有益生菌和消化酶复合益生菌

11种益生菌、复合益生菌：6种乳杆菌（保加利亚乳杆菌、珍贵明星菌种干酪乳杆菌、副干酪乳杆菌、嗜酸乳杆菌、鼠李糖乳杆菌、植物乳杆菌）+4种双歧杆菌（长双歧杆菌、短双歧杆菌、两歧双歧杆菌、婴儿双歧杆菌）+嗜热链球菌，菌种平衡。

**含量高：**每片含量高达350亿株活菌。

**2种蛋白酶：**菠萝蛋白酶+白萝卜蛋白酶。

**足量益生元(菊粉)：**定植益生菌，能使双歧杆菌融入体内内环境，帮助它们快速繁殖，让益生菌在体内生命力更长久。

干酪乳杆菌

副干酪乳杆菌

嗜热链球菌

鼠李糖乳杆菌

保加利亚乳杆菌

两歧双歧杆菌

乳双歧杆菌

嗜酸乳杆菌

短双歧杆菌

长双歧杆菌

注意事项：本品不能代替药品

现正在全国展开麦弗逊益君素复合益生菌“体验优惠套餐”活动，前100名就可以申领到优惠套餐，欢迎拨打电话申请。



**夕阳乐购**  
中国老年健康商城

订购热线 **400-836-1718/400-602-0212** ●送货上门 ●货到付款  
免长途费 ●品质保证 ●30天退换保障