

家庭用药

封面人物 李益明

上海市医学会内分泌分会副主任委员
中华医学会糖尿病与相关内分泌病学组组长
复旦大学附属华山医院内分泌科主任、主任医师、教授

ISSN 1009-6620
CN 31-1845/R

2019/11

定价：10元

- 12 糖尿病可以预防吗
- 22 全套基因检测该降降温了
- 24 硬板床能“睡走”腰痛吗
- 26 计步器究竟有没有用
- 35 当进补遇到糖尿病
- 44 六类降糖药的“增效”药
- 50 打封闭的是非
- 56 为何血栓不同，抗栓药物各异
- 66 白发真是越拔越多吗
- 72 怀孕了还能养猫狗吗

本期策划——

糖尿病新知



ISSN 1009-6620

扫描二维码
加官方微信



9 771009 662193

万方数据

Contents 目次

weibo.com/shjtyy
网址: www.shjtyy.com



家庭用药 2019 年第 11 期 总第 221 期

健康箴言

- 1 对糖尿病说“不” 李益明

八面来风

- 4 热点话题

环球集萃

- 5 高度耐药性肺结核有新药可用
5 3款丙肝药物可致严重肝损伤
5 潜在致病菌为何“盯上”您

本期策划——糖尿病新知

- 7 从尿排糖 保护心脏 石勇铨
8 “老将”二甲双胍的新征程 邹大进
10 从“肠”计议 改善全天血糖 徐浣白
12 糖尿病可以预防吗 陶晓明 孙皎
14 糖尿病也讲人工智能 苏莉莉 林紫薇

名家专访

- 16 “四两拨千斤”的神奇力量
——访复旦大学附属华山医院内分泌科主任李益明教授 董爱萍

心脑血管之友

- 18 常嘴麻? 警惕无痛性心肌梗死 周 菁
19 冠脉微血管病变与反复胸痛 徐 蕾

抗癌知识

- 20 肺癌治疗期间的药膳食疗 孟志强
22 全套基因检测该降降温了 徐 烨
23 腹大如鼓, 却非怀孕 袁 周

骨关节疾病

- 24 硬板床能“睡走”腰痛吗 胡志俊
25 有些膝关节伤病, 越锻炼越糟 赵金忠

专家论坛

- 26 计步器究竟有没有用 嘉 庆

科室风采

- 28 呵护母亲, 珍爱弱小生命
——记同济大学附属第一妇婴保健院胎儿医学部 郑思思

专家会客厅

- 30 牢记 ABC, 认清阿尔茨海默病 汪 昕
30 识别阿尔茨海默病早期症状, 打好“持久战” 刘学源

- 31 是正常衰老, 还是阿尔茨海默病 刘振国

- 32 心态年轻, 血管年轻 韩 燕

- 32 阿尔茨海默病需早防早治 郁金泰

- 33 呵护大脑, 健康生活 王宇卉

- 33 早期发现可疑的认知障碍, 明确病因 丁 晶

心灵驿站

- 34 好先生的坏脾气 马志国

养生有道

- 35 当进补遇到糖尿病 杨 华
36 控制脂肪说减肥 李雯妮 刘建平
37 健脾消食西葫芦 徐传宏
38 对脾胃忠心耿耿的水中仙子——芡实 徐 军
40 色似乳酪话面筋 傅维康

用药良言

- 41 益气固表祛邪——玉屏风散 达美君
42 口服抗菌药物与结直肠癌的关系 张家庆
44 六类降糖药的“增效”药 亓 展 祝德秋
45 气血双补话“十全” 苑素云

药品安全百事通

- 46 服药剂量、疗程不同, 效果不同 石浩强
48 溃疡性结肠炎, 药物治疗面面观 李增烈
50 打封闭的是非 徐 波 张 岩
51 如何合理应用抗菌药物
52 饺子食用安全消费提示
53 通告 6 批次食品不合格

药博士信箱

- 54 抗凝药和活血药物能否联合用药 沈 琳
55 有哪几种先天性肾脏畸形 姚德鸿
55 肛门湿疣应该如何治疗 江期鑫
56 为何血栓不同, 抗栓药物各异 王仁忠

我的健康经验

- 57 “家庭用药档案”助我家人健康 陈绍谟

父母必读

- 58 不要忽视儿童糖尿病 时毓民

防病治病

- 60 居家老人如何防跌倒 郑思思
61 为什么会得哮喘 汤 葳

- 62 村官赴宴，遇“刺”身亡
- 63 戴口罩运动好不好
- 64 皮肤瘙痒——多种疾病的信号
- 66 白发真是越拔越多吗
- 67 头发长真的见识短吗
- 68 善待牙齿，拥抱健康
- 70 怀宝宝，“瓜熟蒂不落”怎么办
- 71 孕妈甲状腺功能异常对胎儿有何影响
- 72 怀孕了还能养猫狗吗
- 73 为啥年轻体健也会得脂肪肝
- 74 血友病患者要注意的十个问题
- 75 血液病调护的四大要点
- 76 如何防治晕车
- 77 抗菌药物也会带来腹泻

- 李定国
- 周剑平
- 赵敬军
- 蔡希
- 沈群
- 关超
- 李桂英
- 梅峻
- 肖喜荣
- 庄焱
- 王学锋
- 周永明
- 王秀薇
- 陈敏

药膳厨房

- 79 健脾胃、益心肾——芡实猪肚汤 马莉

读来编往

- 80 读者来信 郝新玲

信息快递

- 78 传播脑科学，促进脑健康
——2019 脑健康月公益宣教活动成功举办 田心

编辑部消息

- 21 下期要目



封面专家 李益明
封面摄影 猫头鹰照相馆

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
副总经理: 刘金锋

编辑部

编辑部主任: 林祎雯
本期责任编辑: 林祎雯
文字编辑: 郑思思 董爱萍 李敏璐
美术编辑: 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

市场总监: 彭建
市场部电话: 021-54922851、021-54920751

发行部

发行总监: 李民
发行经理: 李春贵
发行部电话: 021-54920750

新媒体部

运营专员: 张永康 021-54922852

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10.00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

广告经营许可证: 3100420050053
印刷: 上海铁路印刷有限公司

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、入编数据库、本刊网络终端及合作平台的稿酬。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、《家庭用药》网络终端上刊载的所有文章,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、音像制品、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)。
法律顾问:上海汉盛律师事务所

《家庭用药》——上海市药品监督管理局指定合作媒体



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。
上海市药品监督管理局与《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》——上海市卫生健康委员会合作媒体

上海市卫生健康委员会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

杂志部分图片提供: 123RF、全景网

邮发代号：4-682

中国科学院权威机构主管和主办
汇集了全国医药专家的原创科普文章
是一本中国家庭求医问药的参考指南

每月10元订一份《家庭用药》
把几十位三甲医院专家“请”回家！



扫一扫 网上邮局订阅



扫一扫 关注杂志微信



微信扫一扫上方二维码
点“添加到通讯录”即可

- 想与编辑直接交流？
- 想与全国读者成为朋友？
- 想咨询专家各种健康问题？
- 想参加杂志社各种活动？
-

快添加“家庭用药小助手（微信号：jtyywx）”
小助手立即将您拉进“家庭用药读者群”

