

# 家庭用药

封面人物 袁文

上海市医师协会骨科医师分会会长  
海军军医大学附属长征医院骨科医院名誉院长  
中国医师协会骨科医师分会副会长  
及颈椎专业委员会主任委员

ISSN 1009-6620  
CN 31-1845/R

2019/ 2

定价：10元

- 1 颈椎伤病，防治当趁早
- 18 高血压、动脉硬化与阿司匹林
- 23 口服药物可能影响胰岛素作用
- 34 睡不着和不够睡，都有问题
- 42 正常人一天该喝多少水
- 43 藏在耳朵上的“养生乾坤”
- 56 甲亢药物会引起甲减吗
- 64 “肝功化验”为什么查不出病
- 68 止痛穴位有哪些
- 79 佳节素食——黄芪咕啫肉

本期策划——

## 过个安心年



ISSN 1009-6620

扫描二维码  
加我为微信



9 771009 022 02 >

万方数据

# Contents 目次

weibo.com/shjtyy  
网址: www.shjtyy.com



微信二维码

## 家庭用药 2019 年第 2 期 总第 212 期

### 健康箴言

- 1 颈椎伤病, 防治当趁早

袁文

### 八面来风

- 4 热点话题

### 环球集萃

- 5 超过 25 岁, 有 1/4 的人可能中风  
5 老人泡澡死亡率高  
5 治疗眼病可用贴剂

### 本期策划——过个安心年

- 6 春运, 小心“火车病”  
7 “坐飞机耳朵疼”, 何解  
8 警惕“节日病”  
10 春节出行, 这些药您都准备好了吗  
12 防烧烫伤“安全手册”  
13 过年也要护好手  
14 如何应对“怕过年”的情绪  
15 摆脱“节后综合征”的困扰

周剑平

谢文

杨欣颖 洪江

屠祎悝

胡晓燕

王海嵘 王虎

曹静

崔海松

### 名家专访

- 16 颈椎病, 我们需要了解的还有很多  
——访上海长征医院骨科医院名誉院长袁文教授 董爱萍

### 心脑血管之友

- 18 高血压、动脉硬化与阿司匹林  
19 “血压正常了”就可以停药吗  
20 支架植入术后用药注意事项  
21 治疗急性冠脉综合征, 中医药来帮忙

杨秉辉

崔海明 樊民

王肖龙

马子霖

### 糖尿病俱乐部

- 22 不用药能缓解 2 型糖尿病吗  
23 口服药物可能影响胰岛素作用  
24 “六环法”治疗糖尿病足

嘉庆

陈向芳 刘志民

纪世召 刘晓彬

### 骨关节疾病

- 26 骨折患者吃什么好  
28 腰突症五问五答

吴萍 高芸

董双海

### 抗癌知识

- 29 肺癌也可“中医治”

邓海滨

### 专家论坛

- 30 2 型糖尿病高血糖管理的“7S”理念  
32 太胖太瘦都增加死亡率  
34 睡不着和不够睡, 都有问题  
36 从“心”认识晕厥

侍茹

张家庆

尹又

浦介麟

### 科室风采

- 38 中西医互补, 巧治皮肤病  
——记上海市皮肤病医院中西医结合科

郑思思

### 心灵驿站

- 40 曹操梦中杀人, 真病? 假病?

李广智

### 养生有道

- 42 正常人一天该喝多少水  
43 藏在耳朵上的“养生乾坤”  
44 剔透晶莹“黑珍珠”——黑米

赵海音

何家扬

张佳宝

徐传宏

### 用药良言

- 45 给药途径不同, 起效快慢有异  
46 服药片, 该不该嚼碎  
47 如何区分四类胰岛素

石浩强

李定国

谈仪炯

### 药品安全百事通

- 48 春节期间食品安全消费提示  
50 抗生素 6 问  
52 公布 10 起食品、保健食品欺诈和虚假宣传典型案例  
54 教您读懂预包装食用植物油标签  
55 通告数批次药品不符合规定

### 药博士信箱

- 56 甲亢药物会引起甲减吗  
56 多尿是怎么回事  
57 哪些药物会引起高钾血症  
58 阿司匹林几时服

张家庆

姚德鸿

王仁忠

药博士

### 我的健康经验

- 59 我和前列腺疾病的抗争

王坦

### 父母必读

- 60 非疾病原因引起的矮小, 可防可治  
61 儿童中耳炎, 当心腺样体肥大

时毓民

陈璇珺

向明亮

- 62 宝宝不拉粑粑怎么办 林珍 安维娟  
63 宝宝尿床 家长苦恼 黄志恒

## 防病治病

- 64 “肝功化验”为什么查不出病 李增烈  
65 冬季话前列腺增生 康健  
66 肥大的前列腺只能切除吗 孙杰 夏胜强  
67 灸“上星穴”可治鼻衄 达美君  
68 止痛穴位有哪些 沈卫东 戚洪佳  
69 调节“遥控器”，即刻解疼痛 杨东  
70 艾滋病是不治之症吗 袁定芬  
72 基因检测识别痴呆高危人群 付剑亮  
73 针药结合，助试管婴儿一臂之力 刘希茹 童国庆  
74 肛瘘微创治疗5问 潘志辉  
75 警惕隐秘的“夜间杀手” 李宁  
76 眼睛不舒服，可能是鼻子出了问题 徐菁  
77 春节，警惕消化不良来“报到” 李晓锋

## 药膳厨房

- 79 佳节素食——黄芪咕咾肉 吴承起

## 读来编往

- 80 读者的话 曹蓓珍

## 编辑部消息

- 27 下期要目



封面专家 袁文  
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  
副总经理: 刘金锋

### 编辑部

编辑部主任: 黄慧  
文字编辑: 林祎雯 董爱萍  
本期责任编辑: 郑思思  
美术编辑: 唐蓉 孙瑞凯  
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  
资深市场经理: 王戴琦  
客户经理: 赵静  
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

执行编辑: 李敏璐  
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  
国内订刊: 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》——上海市卫生和计划生育委员会合作媒体

上海市卫生和计划生育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

邮发代号：4-682

### 一个家庭，什么最重要？

是舒适的房子？还是稳定的事业？  
是孝顺的子女？还是丰厚的存款？

.....

如果没有健康，又会怎样？

# 家



扫一扫 网上邮局订阅



扫一扫 关注杂志微信



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！