

家庭用药

封面人物 宋爱莉

山东中医药大学附属医院乳腺甲状腺外科创始人、
主任医师、教授、博导
中华中医药学会乳腺病分会副主任委员

ISSN 1009-6620
CN 31-1845/R

2019/ 3

定价：10元

- 9 何时需做羊水穿刺
- 19 易被忽视的急性心梗信号
- 20 吃面食会致高血糖吗
- 26 肩痛，不要乱运动
- 45 降压药，不止降压
- 56 鱼油和阿司匹林可以同服吗
- 58 小儿长高话食疗
- 59 孩子打呼噜，可能会长成“痴呆脸”
- 61 食盐加碘与甲状腺结节
- 68 眼皮一直跳，别掉以轻心

本期策划——

产检那些事儿



ISSN 1009-6620

扫描二维码
加官方微信



9 771009 662193

万方数据

Contents 目录

weibo.com/shjtyy
网址: www.shjtyy.com



家庭用药 2019 年第 3 期 总第 213 期

健康箴言

1 二胎挑战, 孕妇与医生共勉 应 豪

八面来风

4 热点话题

环球集萃

5 胰岛素口服有望替代注射
5 经常锻炼可让大脑年轻 10 岁
5 办公室小零食增加热量摄入

本期策划——产检那些事儿

6 宝贝, 你好 徐先明
7 怀孕了, “早唐”“中唐”都要做吗 曹 丽 任芸芸
8 数胎动, 一件非常重要的“小事” 刘乐南
9 何时需做羊水穿刺 林奇志
10 畸形筛查
——产前探视胎儿最深邃的“眼睛” 伍 星 应 涛
12 此“糖”非彼“唐” 张 琳
14 小胎监 大学问 卞 政
15 警惕胎盘“Ⅲ级” 郭 飒 宋思蕊

名家专访

16 治已病, 也治未病
——访山东省中医院乳腺甲状腺科宋爱莉教授 林祎雯

心脑血管之友

18 胸痛一定是心脏出了问题吗 王肖龙
19 易被忽视的急性心梗信号 樊 民

糖尿病俱乐部

20 吃面食会致高血糖吗 魏 丽
22 您是糖尿病患者“候选人”吗 李晓锋

骨关节疾病

23 得了强直性脊柱炎, 针灸来帮忙 明树人 侯文光
24 防骨关节炎, 从保护软骨做起 范存义
26 肩痛, 不要乱运动 邹 悦

抗癌知识

27 胆囊癌高危人群有哪些 袁 周

专家论坛

28 “从尿排糖”药, 开辟糖尿病治疗新纪元 张家庆

29 戒烟, 可能会变胖 但却能让人活得更长! 侍 茹
31 鼾声如雷, 认知受损 尹 又
32 男女老少皆可失眠 施 明
34 用“心”治疗晕厥 浦介麟

科室风采

36 勿以“疝”小而不为
——记复旦大学附属华东医院疝与腹壁外科 黄 慧

心灵驿站

38 隔代教育: 祖辈怎样演好自己的角色 马志国

养生有道

39 “和胃调中”的马铃薯 徐传宏
40 从田地走向餐桌的牛 傅维康

用药良言

41 调补脾胃之圣剂——资生丸 达美君
42 “三苏”虽然同名, 切勿混为一谈 李定国
44 同药不同用——阿司匹林 祝德秋 亓 展
45 降压药, 不止降压 李 菲 王 刚

药品安全百事通

46 旅行箱中备些药, 为您的旅行“上保险” 于艳秋
48 正确运用中药 6 问
50 公布一批保健市场虚假宣传典型案例(一)
52 通告 16 批次食品不合格
53 30 批次药品不符合规定

药博士信箱

54 什么是非细菌性慢性前列腺炎 姚德鸿
54 如何防治抗肿瘤药物的副作用 王仁忠
56 外伤会引起静脉曲张吗 药博士
56 鱼油和阿司匹林可以同服吗 药博士

父母必读

57 宝宝“攒肚”是病吗 黄志恒
58 小儿长高话食疗 时毓民
59 孩子打呼噜, 可能会长成“痴呆脸” 单雅敏

防病治病

60 胰岛素笔, 您会用吗 郑思思
61 食盐加碘与甲状腺结节 杨秉辉
62 近一半女性会发生尿失禁 伊庆同

- 64 老人防跌倒，靠锻炼
65 易被误诊的食管管反流
66 肺炎青睐三类人
67 胰岛素瘤喜欢“躲猫猫”
68 眼皮一直跳，别掉以轻心
69 治口臭，中医来帮忙
70 看好病，搞清几个“不等式”很重要
72 治疗白内障，手术最有效
73 一受凉就拉肚子，是肚脐眼的错吗
74 孕妈必备《孕妇健康手册》
75 身体为啥会无缘无故出现瘀青
76 揭秘“脑电图检查”
77 全身不适，原是失眠惹的祸
78 自测经期健康

- 嘉庆
江德胜
朱晓莉
黄新余
李红霞 吴逸雯
方盛泉
李增烈
毕燕龙
白娅娅 姚玮艳
靳霞
徐昊
王剑虹
杨晓萍
杨洲

药膳厨房

- 79 调肝补肾——枸杞黑豆排骨汤 马莉

读来往

- 80 读者的话 沈信武

编辑部消息

- 71 下期要目



封面专家 宋爱莉

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 编 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: 刘金锋

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、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)。
- 法律顾问: 上海汉盛律师事务所

编辑部

编辑部主任: 黄 慧
文字编辑: 郑思思 董爱萍
本期责任编辑: 林祎雯
美术编辑: 唐 睿 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

《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、权威、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？



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！