

家庭用药

封面人物 李大金
973项目首席科学家
复旦大学附属妇产科医院妇科教授、博导
中国中西医结合学会妇产科专业委员会名誉主任委员

ISSN 1009-6620
CN 31-1845/R

2019/ 8
定价：10元

- 9 小心游出“游泳肩”
- 12 游泳与心血管病
- 20 糖尿病患者洗澡的学问
- 38 天生白虎汤 清暑生津强
- 40 青霉素与头孢：皮试要不要
- 41 日本“网红”眼药水为何被禁
- 43 白癜风的复色药物
- 46 运动时喝水的学问
- 59 “冒烟冰激凌”隐患大
- 69 怀孕真的会变“傻”吗

本期策划——

健康游泳度一夏



ISSN 1009-6620

扫描二维码
加官方微信



9 771009 662193
月刊数据

Contents 目次

weibo.com/shjityy
网址: www.shjityy.com



家庭用药 2019年第8期 总第218期

- **健康箴言**
 - 1 生命的第一场“对话” 李大金
- **八面来风**
 - 4 热点话题
- **环球集萃**
 - 5 每天称体重瘦得更快
 - 5 女性夜间开灯睡觉可能易胖
 - 5 吃增肌蛋白粉或不利于健康
- **本期策划——健康游泳度一夏**
 - 6 耳朵健康与游泳 程 岚
 - 7 户外游泳要防晒 赵敬军
 - 8 游泳也会引发皮肤病 邹 颖
 - 9 小心游出“游泳肩” 李永刚 常 青
 - 10 “红眼”可防可治 储 浩
 - 11 游泳会带来妇科病吗 冯 晓
 - 12 游泳与心血管病 李宪凯
 - 14 淹溺了，咋办 明美秀
- **名家专访**
 - 16 生殖免疫学的守望者——访复旦大学附属妇产科医院妇科李大金教授 李敏璐
- **心脑血管之友**
 - 18 中医分型治早搏 冯其茂
 - 19 巧治冠脉微循环障碍 王加红
- **糖尿病俱乐部**
 - 20 糖尿病患者洗澡的学问 薛 莹 张克勤
 - 21 别让糖尿病找上门 张 丹
- **抗癌知识**
 - 22 五问胰腺癌 虞先濬
- **骨关节疾病**
 - 23 “沉默的”骨质疏松症 李 定 黄 枫
 - 24 脚底疼痛当心足底筋膜炎 常 青
- **专家论坛**
 - 25 坏气候会影响健康 张家庆
 - 26 肺磨玻璃结节重在管理 张辉标
- **科室风采**
 - 28 镇压心房“叛乱”——记同济大学附属东方医院心律失常中心 李敏璐
- **心灵驿站**
 - 30 与抑郁共舞的总统——林肯 李广智
 - 32 不想动的“啃老族” 崔海松
- **养生有道**
 - 33 “佳人染得指头丹”——凤仙花 傅维康
 - 34 老年人适宜的养生运动——八段锦 胡志俊
 - 36 清热生津香甜瓜 徐传宏
- **用药良言**
 - 37 夏季“上火”有六神丸 傅晓东
 - 38 天生白虎汤 清暑生津强 达美君
 - 39 认识石斛 黄 帆
- **药品安全百事通**
 - 40 青霉素与头孢：皮试要不要 朱逸敏 张文宏
 - 41 日本“网红”眼药水为何被禁 石浩强
 - 42 叶酸，不只准妈妈要吃 吴慧芬
 - 43 白癜风的复色药物 李 剑
 - 44 服药忌口多 宋丹骅 祝德秋
 - 46 运动时喝水的学问 杨 华
 - 47 通告部分餐饮服务食品安全违法案件
- **药博士信箱**
 - 48 85岁老太太夜尿多如何治疗 姚德鸿
 - 49 二尖瓣重度狭窄怎么办 毛建强
 - 49 哪些药物会引起甲状腺功能异常 王仁忠
- **父母必读**
 - 51 宝宝总抓破脸，咋回事 刘江勤
 - 52 夏季小儿不适，试试食疗 时毓民
 - 54 新的挑战——混合牙列期 王 庆 陈敏芝
 - 56 有些小儿烫伤必须手术 刘 琰
 - 57 孩子缺锌怎么办 梅 峻
- **我的健康经验**
 - 58 应对老年初期高血压 王 坦
 - 59 防治手抖七节操 陈绍谟
- **防病治病**
 - 59 “冒烟冰激凌”隐患大 王志勇 衡妍妮
 - 60 控制清晨血压防卒中 郑思思
 - 61 有“痣”之士，勿忘“扫黑除恶” 李定国
 - 62 肠息肉，手术=根治吗 李增烈
 - 63 “食物过敏”知多少 郑 青 郭胤仕
 - 64 产后妈妈缘何“坐立难安” 赵 苡 王振宜
 - 65 胸背“痘痘”可能是真菌感染 袁 超

家庭用药

Family Medicines

封面人物 李大金
中国科学院上海药物研究所 所长
中国科学院上海药物研究所 研究员

2019/8
定价: 10元

- 9 小心踏出“雷区”
- 12 游泳与心血管病
- 20 糖尿病患者该如何吃
- 38 天生白癜风 真的不能动刀
- 40 黄褐斑与头痛 到底有没有联系
- 41 日本“网红”面膜水真的好用
- 43 白癜风的肤色到底怎么变白
- 46 运动时喝水的学问
- 59 “咽喉炎速发”到底是怎么回事
- 69 怀孕真的会变“傻”吗



封面专家 李大金
封面摄影 猫头鹰照相馆

家庭用药
JIATINGYONGYAO
(2001年创刊, 月刊)

- 66 别让丘疹性荨麻疹“荨”上您 周海伦 王一飞
- 68 危险的妊娠剧吐 夏贤 申旻鸿
- 69 怀孕真的会变“傻”吗 花晓琳
- 70 胆结石, 究竟要不要手术 黄新余
- 71 如何正确应对痛经 雷蕾
- 72 心电图是个啥 乔凯
- 73 改善便秘, 日常有可为 朱赟
- 74 美甲背后的健康危害 周映 孙悦鑫
- 75 警惕可逆性痴呆 方旭昊
- 76 认知障碍要早发现早诊断早干预 黄敬
- 77 关爱肿瘤患者, 从心肾开始 郑岚
- 78 小心打鼾治疗的两大误区 董晶

药膳厨房

- 79 健脾养肝——鲜贝青豆蘑菇丁 马莉

读来编往

- 80 读者的话 浦苏山

编辑部消息

- 55 下期要目

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

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: 林玮雯
本期责任编辑: 李敏璐
文字编辑: 郑思思 董爱萍
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

《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”

