

家庭用药

封面人物 姚志荣

中华医学会皮肤性病学会副秘书长
上海交通大学医学院皮肤病研究所所长
上海交通大学医学院附属新华医院皮肤科主任、教授

ISSN 1009-6620
CN 31-1845/R

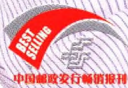
2019/ 9

定价：10元

- 8 如何应对化妆品过敏
- 11 染发不能随意
- 24 肠癌患者能否吃“发物”
- 26 中青年人限食的好处
- 34 是否应该纯素食
- 38 如何制作药酒
- 44 抗真菌药物“清单”
- 52 胰岛素注射有妙招
- 68 甲状腺结节五问
- 72 中风患者如何安全进食

本期策划

安全用妆，点靓生活



ISSN 1009-6620



9 771009 662193

万方数据

扫描二维码
加官方微信



Contents 目次

weibo.com/shjtyy
网址: www.shjtyy.com



微信二维码

家庭用药 2019年第9期 总第219期

健康箴言

- 1 一个“湿”意的问题 姚志荣

八面来风

- 4 热点话题

环球集萃

- 5 乙肝新药不只“看上去很美”
5 阿比特龙仿制药获批准上市
5 系统性红斑狼疮治疗药物贝利尤单抗获批上市

本期策划——安全用妆，点靓生活

- 6 化妆品使用安全常识 黄雯
8 如何应对化妆品过敏 邹颖
9 护肤品含酒精好不好 陈骏
10 眼周皮肤问题如何解决 卢勇舟
11 染发不能随意 缪飞
12 孕妈也爱美 刘晓夏
13 老人如何保养皮肤 董正邦 王飞

名家专访

- 14 这个疾病不“肤浅”
——访上海新华医院皮肤科主任姚志荣教授 董爱萍

心脑血管之友

- 16 运动，可降低高血压 朱玉连
17 老年人血压低也需注意 吴晨

糖尿病俱乐部

- 18 低血糖危害大 邓波 陈向军
19 莫让糖尿病“网”住您的眼 陈轶卉
20 不能忽视的血糖波动 吴彦青

骨关节疾病

- 21 膝关节积液，到底该不该抽 李永刚
22 腰痛者的保健技巧 吴耀持

抗癌知识

- 23 那些乳腺癌遗传的传言 胡震
24 肠癌患者能否吃“发物” 傅传刚
25 偷走美丽容颜的肿瘤 曹依群

专家论坛

- 26 中青年人限食的好处 张家庆

科室风采

- 28 无痛一身轻，从这里开始
——记上海中医药大学附属市中医院疼痛科 郑思思

心灵驿站

- 30 从里根谈阿尔茨海默病 李广智
32 人到老年别让爱好成执着 马志国

养生有道

- 33 滋阴清热话鲍鱼 徐传宏
34 是否应该纯素食 蒋家骥
35 “味似融甘露”——马奶酒 傅维康

用药良言

- 36 秋季宜清润 达美君
38 如何制作药酒 史秀峰
39 备孕、怀孕期间感冒该不该吃药 周剑平

药品安全百事通

- 40 刚过期的药品还能使用吗 石浩强
41 眼痒不可乱用药 毕燕龙
42 青霉素与头孢：如何诊断过敏 朱逸敏 张文宏
44 抗真菌药物“清单” 胡叶帅
46 预防宫颈癌，三种疫苗如何选择
47 通告 18 批次化妆品不合格

药博士信箱

- 48 精神分裂症如何用药 李广智
48 人为什么会发生水肿 姚德鸿
49 胰岛素有哪些不良反应 王仁忠

父母必读

- 51 小儿哪些用药需谨慎 时毓民

防病治病

- 52 胰岛素注射有妙招 郑思思
53 耳鼻喉顽疾，病根或在消化道 李增烈
54 识别小中风和中风 王义龙 邢晓娜
55 跑完步就坐下，屁股真的会变大吗 车涛
56 教师的养生课 方泓
58 乙肝肝硬化，为何要切除脾脏 马迪 陈拥军
59 耳朵上的平衡 江德胜
60 慢性乳腺炎，中医治疗有特色 程亦勤
62 “4+1”让您肠轻松 金磊 孙建华

- 63 合理纳凉防面瘫 吴恒趋
 64 支气管扩张的中医调理 倪伟
 65 解惑三叉神经痛 张晓华
 66 鼾声似雷鸣，也是“社交癌” 李定国
 68 甲状腺结节五问 张棕帆 师丙帅
 70 癫痫患者的安全建议 王剑虹
 71 出现“青筋”=身体出问题吗 徐昊
 72 中风患者如何安全进食 龚海燕
 73 感染人乳头瘤病毒后4问 方玲
 74 莫忽视帕金森病认知障碍 刘军
 75 老人情绪变化要警惕痴呆 李冠军
 76 小心睡眠障碍带来的负面情绪 王晓平
 77 脑卒中的“心”事 张宇浩
 78 失眠怎么办 李焕银

药膳厨房

- 79 润肺滋阴除湿——玫瑰枸杞沙参粥 马莉

读来编往

- 80 读者的话 顾秋年

编辑部消息

- 65 下期要目

信息快递

- 67 经典药左归丸恢复医院供应 上海雷允上药业有限公司



封面专家 姚志荣
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: 刘金锋

编辑部

编辑部主任: 林玮雯
 本期责任编辑: 董爱萍
 文字编辑: 郑思思 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、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

《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”

