

家庭用药



ISSN 1009-6620
CN 31-1845/R

2020/11

定价：10元



Q K 2 0 4 8 4 7 7

封面人物 吕良敬

上海交通大学医学院附属仁济医院风湿科主任医师
国家重点研发计划精准医学专项首席科学家
上海市风湿病研究所副所长

- 10 要给关节“打一针”吗
- 22 吃芹菜降血压靠谱吗
- 33 中药零食也有讲究
- 34 “艾”上肚子上的这些穴位
- 43 如何合理使用左氧氟沙星
- 47 孕期如何补叶酸
- 48 阿司匹林肠溶片究竟啥时吃
- 53 “OK”镜，究竟好不好
- 70 体内湿热重怎么办
- 71 秋季重养肺，防病四锦囊

本期策划——

别让关节“失灵”



ISSN 1009-6620



11 >



万方数据

Contents 目次

weibo.com/shjtyy
网址: www.shjtyy.com



家庭用药 2020 年第 11 期 总第 233 期

健康箴言

1 当免疫“反戈一击”

吕良敬

八面来风

4 声音

4 热点话题

环球集萃

5 新方法治疗缺血性心脏病取得临床进展

5 最新研究揭示睡眠质量的奥秘

5 抑制摄取葡萄糖，“饿死”疟原虫

本期策划——别让关节“失灵”

6 带您“看透”骨关节炎

戴生明

8 说说骨关节炎的用药

石晶晟

9 保健食品能治好骨关节炎吗

程 颢

10 要给关节“打一针”吗

李慧武

12 给骨关节“动动刀”

胡孔足

14 骨刺是个坏东西吗

饶志涛

15 别让骨关节再“炎”重

刘 桦

16 骨关节炎，中医分型治

车 涛

17 骨关节炎如何管理

曲环汝

18 膝骨关节炎的认识误区

符培亮

名家专访

20 不断破解风湿免疫的未知

——访上海仁济医院风湿科吕良敬教授

郑思思

心脑血管之友

22 吃芹菜降血压靠谱吗

潘露茜

23 控制高血压，要做到心平气和

谈世进

24 张先生的“心脏病”

金 露

糖尿病俱乐部

25 “糖友”总咳嗽，小心肺结核

周剑平

抗癌知识

26 癌症患者进补的事儿

邓海滨 吴新鸿

27 勿把“小病”拖成胆囊癌

梁 超

28 喉没有了，怎么与人交流

张 铎 陶 磊

骨关节疾病

29 病理性骨折，还能治疗吗

黄稳定

专家论坛

30 想“老而不呆”，重在预防

郁金泰

养生有道

32 滋阴润肠食香蕉

徐传宏

33 中药零食也有讲究

朱海青

34 “艾”上肚子上的这些穴位

王丽莉

心灵驿站

35 服用抗抑郁药“发胖”莫心慌

侯正华

36 在躁狂和抑郁中循环——梵高的精神分析

李广智

用药良言

38 肺炎愈后要重视调治

达美君

40 银杏叶虽好，不宜自行服用

周芳妍

41 辅酶 Q₁₀ 的独白

胡怀强

药品安全百事通

42 这些药长期吃，注意补充营养

石浩强

43 如何合理使用左氧氟沙星

元 展 祝德秋

44 警惕多潘立酮“顾胃失心”

杨耀芳

46 糖皮质激素的“告白”

谈仪炯

47 孕期如何补叶酸

周 蕾

48 阿司匹林肠溶片究竟啥时吃

尚振海

49 关于 8 批次不合格化妆品的通告

药博士信箱

50 什么叫管型尿

姚德鸿

51 益生菌可治哪些疾病

王仁忠

52 腹股沟有“肿块”是什么病

药博士

父母必读

53 “OK”镜，究竟好不好

沈 亚

54 需重视儿童病毒性心肌炎

时毓民

56 提高颜值，从口腔抓起

俞 芳

58 宝宝便血与结直肠息肉有关

徐 琛 黄焱磊

防病治病

59 遇到咽炎不用慌

李佳颖 孙广滨

60 “偏爱”孕妈的甲状腺结节

杜巧玲

61 瘦不了？受不了！

李晓华

62 阑尾告急，谁来“救驾”

王一飞

64 “迷路”的受精卵

饶艳秋 方 芳

- 66 牙疼，可能是颌骨囊肿了
- 67 胃，不是想切就能切
- 68 双腿突然动不了，小心“低钾”
- 70 体内湿热重怎么办
- 71 秋季重养肺，防病四锦囊
- 72 卵巢巧克力囊肿，要不要手术
- 74 富贵包并不“富贵”
- 75 坏习惯让肾盂肾炎找上您
- 76 脑卒中后，认知功能尽早查
- 77 中西医合治棘手的尿路感染

- 盛璐 杨志诚
- 周家华 余泽前
- 赵家胜
- 周扬
- 郑敏宇 安世英
- 卢媛 唐浩莎
- 叶洁
- 孙超
- 韩翔
- 刘炜

药膳厨房

- 79 健脾补肾——芡实山药粥 马莉

读来编往

- 80 不要迷信“无糖食品” 顾秋年

信息快递

- 78 传播脑科学，促进脑健康
——2020 脑健康月公益宣教活动成功举办 郑思思

编辑部消息

- 65 下期要目

中国科学院上海药物研究所·上海市药理学学会

家庭用药

Familial Medicines



封面专家 吕良敬
封面摄影 猫头鹰照相馆

家庭用药

JIATING YONGYAO

(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

编辑、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: 林玮雯
本期责任编辑: 郑思思
文字编辑: 赵慧玲 黄佳璐 吴智玉
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

市场发行部

市场总监: 彭建
发行经理: 李春贵
市场发行部电话: 021-54922851、54920751、54920750

新媒体部

运营专员: 张永康
新媒体编辑: 陈杰
新媒体部电话: 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日
国内单价: 人民币10.00元

编辑、出版、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.shcn.ac.cn
网址: www.shjtyy.com
新浪微博: weibo.com/shjtyy

广告发布登记号: 3101520190001
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)。

《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导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”

