

# 家庭用药



QK2034074

ISSN 1009-6620

CN 31-1845/R

2020 / 8

定价：10元

封面人物 宋元林

上海市呼吸病研究所副所长

中华医学会呼吸分会常务委员

复旦大学附属中山医院呼吸科与危重医学科主任

- 18 防治骨质疏松，只吃钙片够吗
- 27 中药会增加化疗药的毒性吗
- 38 药片不是想掰就能掰
- 40 正确喝中药，不会把胃喝坏
- 52 中医祛湿气，食疗功效佳
- 58 新生宝宝发热怎么办
- 63 清洁牙齿大作战
- 66 为啥夜间总是口干
- 67 泡脚治疗灰指甲
- 75 烤瓷牙为啥要选择全瓷的

本期策划

## 拒绝疏松，做个“硬骨头”



ISSN 1009-6620



0.8 >



扫描二维码  
加官方微信

9 771009 662209  
万方数据

# Contents 目次

weibo.com/shjtyy  
网址: www.shjtyy.com



## 家庭用药 2020 年第 08 期 总第 230 期

### 健康箴言

1 深呼吸, 放轻松

宋元林

### 八面来风

4 声音

4 热点话题

### 环球集萃

5 癌细胞抗药性新发现

5 中国抗 HER2 治疗迎来新格局

5 特应性皮炎药物在华获批

### 本期策划——拒绝疏松, 做个“硬骨头”

6 骨质疏松只是骨头变酥吗

胡予 沈继平

8 骨质疏松症, 用药有讲究

岳华 林小云

10 骨健康的晴雨表——骨密度

刘从进

12 更年期的“大敌”——骨质疏松

张家红

13 年轻人也要警惕骨质疏松

宋利格

14 骨质疏松症, 中医来帮忙

李晓锋

16 素食者如何预防骨质疏松

伍佩英

17 运动, 让骨骼更健康

富灵杰

18 防治骨质疏松, 只吃钙片够吗

洪维

19 骨质疏松快问快答

忻慰 李晓华

### 名家专访

20 远离肺病, 让生命自由呼吸

——访复旦大学附属中山医院呼吸科主任宋元林教授 郑思思

### 心脑血管之友

22 当心血管病遇到拔牙

陆咏

23 中西医结合, 防治冠心病

丁东新

24 防治慢性房颤血栓的用药

崔海明 陈慧芳

### 糖尿病俱乐部

25 糖尿病与周围神经

李博

### 抗癌知识

26 肿瘤转移要从“根”论治

张俊

27 中药会增加化疗药的毒性吗

刘苓霜

### 骨关节疾病

28 腰背肌锻炼

叶洁

29 脚后跟为何无故“罢工”

杨云峰 夏江

30 大腿根疼痛, 查查髋关节

李永刚

31 青少年脊柱侧弯, 如何自查

顾春雅 程黎明

### 专家论坛

32 疫情防控中的启发

王忠壮

### 心灵驿站

34 恋母情结在绘画中升华

——达芬奇的精神分析

李广智

35 关注心身疾病, 重视心理健康

康文岩

### 用药良言

36 “益气”不离“升清”

达美君

### 药品安全百事通

38 药片不是想掰就能掰

石浩强

40 正确喝中药, 不会把胃喝坏

朱为康

41 药食两用刮油水

卜建宏 连强

42 理性认识化妆品不良反应

43 科学染发, 安全美丽

44 祛斑美白类化妆品一席谈

45 曝光 5 起防疫物资案例

### 药博士信箱

46 为何孕妇应戒烟

姚德鸿

47 如何避免口服降糖药的不良反应

王仁忠

48 乳房外 Paget's 病是什么

药博士

### 养生有道

49 白点花稀青角多——菱

傅维康

50 丝瓜全身都是宝

武国忠

51 活血消肿止痛解毒——凤仙花

葛德宏

52 中医祛湿气, 食疗功效佳

彭文波

53 和胃消食番木瓜

徐传宏

54 高擎健康大旗, 为老年合唱插上翅膀

——访中国生命关怀协会老年合唱与健康专业委员会周灏会长 刘金锋

### 我的健康经验

57 我同“肾功能不全”的抗争

王坦

### 父母必读

58 新生儿发热怎么办

时毓民

59 小孩子便血就是痔疮吗

钟盛兰

- 60 别让抽动症毁了孩子 邱孟瑶 吴云成  
62 听力正常的孩子为啥不会说话 江德胜  
63 清洁牙齿大作战 俞芳  
64 为何宝宝变成“小屁孩” 宋丽丽

■ 防病治病

- 65 “刺客”般的带状疱疹 马柯 靳天  
66 为啥夜间总是口干 周扬  
67 泡脚治疗灰指甲 宋瑜  
68 谁偷走了您的“女人味” 史颖莉  
70 产后宫内残留，不想清宫怎么办 吴胜男 张勤华  
71 经期可以同房吗 董莉  
72 当不孕遇上腺肌症 周爽 陆鹏荣  
74 守护老宝贝的视力 刘新泉 江丹  
75 烤瓷牙为啥要选择全瓷的 关超  
76 拔牙的几件“小事情” 贾国栋  
77 脑小血管虽微，影响认知事大 王宇舟  
78 益生菌产品怎么选 吴彦育

■ 药膳厨房

- 79 滋阴润燥——莲藕排骨汤 马莉

■ 读来来往

- 80 中西医结合疗效好 沈信武

■ 编辑部消息

- 69 下期要目

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、实用的资讯，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



封面专家 宋元林  
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  
副总编辑: 刘金锋

编辑部

编辑部主任: 林祎雯  
本期责任编辑: 林祎雯  
文字编辑: 郑思思 赵慧玲 黄佳璐  
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.shcnrc.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

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”

