

中国科学院上海药物研究所 · 上海市药理学学会主办

家庭用药

Family Medicines

封面人物 陈志强
广东省名中医
广东省中医院副院长
中国医师协会中西医结合分会副会长
中国中西医结合学会围手术期专业委员会名誉主任委员

ISSN 1009-6620
CN 31-1845/R

2021/10

定价：10元



Q K 2 1 3 8 4 2 2

- 6 解密心脏的“电路系统”
- 18 心脏上的“违章扩建”
- 25 脑缺血都可以用活血药吗
- 29 “糖友”怎么吃燕麦
- 37 预防痴呆，有据可循
- 50 准爸准妈妈小心这些药
- 56 孕期能化妆吗
- 60 风湿病患者咋补钙
- 63 齿痕舌都是脾虚湿重吗
- 68 儿童真的不容易留疤吗

本期策划

生活不要“心事重重”



ISSN 1009-6620

扫描二维码
加官方微信



10



9 771009 662216

万方数据

Contents 目录

weibo.com/shjtyy
网址: www.shjtyy.com



家庭用药 2021 年第 10 期 总第 244 期

- 健康箴言**
 - 1 症病同治, 疗效优先 陈志强

- 八面来风**
 - 4 声音
 - 4 热点话题

- 环球集萃**
 - 5 类风湿关节炎或与肠道菌群有关
 - 5 中国第二款 CAR-T 产品获批上市
 - 5 常摄入“超加工食品”会增加心血管疾病风险

- 本期策划——生活不要“心事重重”**
 - 6 解密心脏的“电路系统” 林敬阳
 - 7 验“房”检查知多少 陈龙
 - 8 “心动”那些事 孙逸凡 刘伟静
 - 10 冠心病防治要趁早 李冬九 张俊峰
 - 12 冠心病, 中医如何治 王侠
 - 14 心脏的“门”出问题了, 咋办 过常发
 - 15 “缺心眼”的“承重墙”——间隔缺损 毛建强
 - 16 心脏不好好跳了, 我们能做啥 孙冰
 - 17 “坏蛋”入室——心肌炎 潘俊杰
 - 18 心脏上的“违章扩建” 乔帅华
 - 19 “护心”食疗有佳方 沈琳 王雲

- 名家专访**
 - 20 “症病同治”, 创新医学之路 郑思思
 - 访广东省中医院副院长陈志强教授
 - 22 中西医结合, 治风湿有方 李学敏
 - 访陆军军医大学西南医院中医与风湿病科主任方勇飞教授

- 心脑血管之友**
 - 24 小斑块, 大危害 冯其茂 王 骥
 - 25 脑缺血都可以用活血药吗 叶青
 - 26 治疗房颤, 药物、手术如何选 王远龙
 - 27 重预防, 话房颤 罗晓颖
 - 28 胸痛谨防慢血流 赵卫

- 糖尿病俱乐部**
 - 29 “糖友”怎么吃燕麦 周恒 施咏梅

- 骨关节疾病**
 - 30 颈椎病——低头族的痛 李广智

- 抗癌知识**
 - 32 乳腺癌术后如何保护上肢功能 汪洁

- 专家论坛**
 - 34 膝关节——从健康到退变 杨庆铭

- 专家会客厅**
 - 36 卒中后认知功能障碍是可以治疗的 韩翔
 - 36 积极参与到认知功能的筛查中来 赵延欣
 - 37 全病程管理, 让记忆“留步” 尹又
 - 37 预防痴呆, 有据可循 郁金泰
 - 37 痴呆早期筛查方法新进展 李云霞
 - 38 卒中后认知功能障碍需引起重视 周晓宇
 - 38 早期识别认知功能障碍 林继先

- 心灵驿站**
 - 39 “笑容”背后的“抑郁” 马志国

- 养生有道**
 - 40 寒从脚起, 泡脚有讲究 唐华燕
 - 42 月子餐要怎么吃才更健康 蔡骏

- 执业药师讲用药**
 - 43 养生时节聊膏方 魏骏

- 用药良言**
 - 44 大补元气之人参如何用 达美君
 - 46 守住这些药物的剂量“红线” 石浩强
 - 47 二甲双胍与前列腺癌 何家扬

- 药品安全百事通**
 - 48 三个月逆袭美白肌, 为何造成肾损伤 汤日宁
 - 49 不要让激素气雾剂伤了“声” 诸慧 王蓓
 - 50 准爸准妈妈小心这些药 王婷
 - 52 降压药物, 何时服用有讲究 王佳微
 - 53 疫情期间查查家庭药箱
 - 54 化妆品选用问与答
 - 55 关于 4 批次化妆品抽检质量通告

- 药博士信箱**
 - 56 冠脉搭桥手术是什么 毛建强
 - 56 孕期能化妆吗 吕景娣 毕娟
 - 57 如何选用抗菌药物 王仁忠

父母必读

59 小儿常用外用药

时毓民

防病治病

60 风湿病患者咋补钙

李欠欠 吕良敬

62 这些面瘫可以手术治疗

韩朝

63 齿痕舌都是脾虚湿重吗

朱为康

64 “玫瑰痤疮”可不美

武悦萌 卢忠

65 玫瑰痤疮患者不能运动吗

袁超

66 针药结合, 化解术后排尿困难

曹琦

67 筋膜枪真的有用吗

王红星

68 儿童真的不容易留疤吗

邓丹 张雪

69 乌青块可以用手揉吗

葛峥

70 中医巧治淋巴结肿大

邢捷

71 您是哪种“胖子”

苏莉莉 林紫薇

72 咳嗽怎会让我“晕过去”

周剑平

73 睡多睡少是门学问

侯茜 王长松

74 同为偏头痛, 治疗可不同

李翔

75 正念呼吸, 助您安然入眠

徐瑾

76 支原体感染是性病吗

杨阳

77 颈椎病年轻化, 如何防治

郭天旻

78 腹胀腹泻, 竟是肠胃“激动了”

张丹

药膳厨房

79 暖胃养肝——红烧带鱼

马莉

读来编往

80 废物利用的“新”收获

范友勤

编辑部消息

62 下期要目

有👤符号的文章, 可在文中扫二维码收看精彩视频。

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



封面专家 陈志强

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: 赵慧玲
文字编辑: 郑思思 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

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.shcnc.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

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



扫一扫
关注杂志微博



- 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”



微信扫一扫，
点“添加到通讯录”即可

