

家庭用药

Family Medicines

封面人物 应豪
上海市第一妇婴保健院副院长
中华医学会围产医学分会委员
上海市母婴安全专家委员会副主任委员



QK2113003

CN 31-1043/J

2021/5

定价：10元

- 7 午餐将就，健康不将就
- 9 您会喝奶吗
- 14 “续命奶茶”真的香吗
- 49 房颤一定要做射频消融吗
- 49 常用心血管药物有哪些禁忌证
- 51 宝宝未到，体检先行
- 54 宝宝弱视能治愈吗
- 58 查出甲状腺结节怎么办
- 64 长了“针眼”，中医有妙招
- 72 当高考遇上“大姨妈”

本期策划——

一日三餐的“学问”



ISSN 1009-6620

扫描二维码
加关注



0.5



9 771009 662216

万方数据

Contents 目次

weibo.com/shjtty
网址: www.shjtty.com



家庭用药 2021 年第 5 期 总第 239 期

- **健康箴言**
 - 1 狙击“沉默的杀手” 应 豪

- **八面来风**
 - 4 声音 夏朋滨
 - 4 热点话题 金 晖

- **环球集萃**
 - 5 这种特殊的自闭症，病根到底在哪 蔡 骏
 - 5 我国专家在脑出血研究领域取得新进展 蒋家驷
 - 5 雷公藤内酯酮或可作为男性避孕药 徐传宏

- **本期策划——一日三餐的“学问”**
 - 6 一日“吃”计在于晨 吴 萍 姚 云
 - 7 午餐将就，健康不将就 屠越华 葛 声
 - 8 晚饭吃得好，健康又顶饱 李 媛
 - 9 您会喝奶吗 汤庆娅
 - 10 主食的“担当” 陈 晨
 - 12 闲话香料 朱海青
 - 14 “续命奶茶”真的香吗 张 静

- **名家专访**
 - 16 给生命一个完美的启程 郑思思
——访上海市第一妇婴保健院副院长应豪教授

- **心脑血管之友**
 - 18 高血压患者的“运动处方” 王肖龙
 - 19 出现这些信号，警惕“脑梗” 方 堃
 - 20 胸闷胸痛——“丸”打尽 陈 龙 邵 琴

- **抗癌知识**
 - 21 让我们谈癌不色变 郭慧茹 刘苓霜

- **糖尿病俱乐部**
 - 22 “小胖墩”脖子总黑乎乎，小心糖尿病 唐认桥 董治亚

- **骨关节疾病**
 - 23 滑膜炎患者如何“爱膝” 孙业青
 - 24 老年人，不是一定会驼背 程 群

- **专家论坛**
 - 26 “肌少症”发出的信号 孙建琴

- **养生有道**
 - 28 立夏始养心，怡神兼顺气 符德玉
 - 30 轻食到底是个啥 夏朋滨
 - 31 吃海胆的二三事 金 晖
 - 32 常吃海带好处多 蔡 骏
 - 33 西餐之宝说柠檬 蒋家驷
 - 34 苦草茶蛋——民间的产后佳品 徐传宏

- **执业药师讲用药**
 - 35 痛风用药五误区 张 静

- **用药良言**
 - 36 治痛经，宜辨寒热虚实 达美君
 - 38 阿司匹林+氯吡格雷，联手抗血栓 石浩强
 - 39 中药抗疫古今谈 贾丽娜

- **药品安全百事通**
 - 40 用药“我知道”，孕期更安心 苏椿淋
 - 42 精子质量差，吃保健食品有用吗 何家扬
 - 43 孟鲁司特，您给宝宝用对了吗 高 杏
 - 44 2021 年第 1 期化妆品抽检公告
 - 46 2021 年第 1 期药品质量抽检通告
 - 47 上海市药店疫情防控技术指南

- **药博士信箱**
 - 48 如何应对哺乳期乳腺炎 毕 娟
 - 49 房颤一定要做射频消融吗 毛建强
 - 49 常用心血管药物有哪些禁忌证 王仁忠

- **父母必读**
 - 51 宝宝未到，体检先行 邵红芳 陶敏芳
 - 52 宝宝老鼻塞可能是鼻炎惹的祸 时毓民
 - 54 宝宝弱视能治愈吗 苏 途 高 鹏

- **防病治病**
 - 55 慢性乙肝患者的治疗 余永胜 臧国庆
 - 56 肠道黏膜也需要保护 李增烈
 - 58 查出甲状腺结节怎么办 樊友本 邓先兆
 - 59 一瓶风油精引起的“惨案” 龚 岚
 - 60 踏青季防哮喘莫轻心 李圣青 章 鹏
 - 61 “止痒散结”治结节性痒疹 王一飞

- 62 让奇痒不再“难言” 丛青
 64 长了“针眼”，中医有妙招 刘新泉
 65 采耳有风险，享受需谨慎 丁小琼
 66 腿上爬“蚯蚓”当心“老烂腿” 谭晋韵
 68 不要小看结肠炎 常义忠
 69 良性乳腺疾病的种种疑惑 毕娟
 70 “奶不够”的那些事 江会 郭娜菲
 72 当高考遇上“大姨妈” 吕景娣
 74 中医药治疗失眠 袁灿兴
 76 记忆力大不如前是痴呆吗 付剑亮
 77 睡得好，生活才能更美好 陈维杰
 78 聊聊尴尬的“臭屁事儿” 杨涛

■ **药膳厨房**

- 79 利水解毒——蒜蓉鸡丝芦笋 马莉

■ **读来徬往**

- 80 治疗失眠要坚持 沈信武

■ **编辑部消息**

- 67 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，大力宣传推广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 应豪

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：林祎雯
 本期责任编辑：赵慧玲
 文字编辑：郑思思 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.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

