

家庭用药

Family Medicines



封面人物 宋献民
上海造血干细胞移植联盟主席
上海医师协会血液学专业委员会副会长
上海市第一人民医院血液科主任、主任医师、教授

ISSN 1009-6620
CN 31-1845/R

2021 / 6

定价：10元

- 14 探究足部穴位保健
- 25 得了糖尿病，还能吃蜂蜜吗
- 37 无麸质饮食靠谱吗
- 40 无糖饮料可以畅所欲饮吗
- 45 杏仁真会毒死人吗
- 48 战“痘”神器如何用
- 49 用降尿酸药需注意些啥
- 56 华法林开封后可以放多久
- 61 弱视——儿童之痛
- 74 “宿便”的真相

本期策划——

千里之行，始于足下



ISSN 1009-6620

扫描二维码
加官方微信



万方数据



家庭用药 2021年第6期 总第240期

- 健康箴言**
 - 1 聊聊干细胞移植那些事儿 宋献民
- 八面来风**
 - 4 声音
 - 4 热点话题
- 环球集萃**
 - 5 压力影响毛发生长机制获揭示
 - 5 抗逆转录治疗 HIV 效果再获实证
 - 5 孕妈肥胖影响后代智力
- 本期策划——千里之行，始于足下**
 - 6 “忽高忽低”说足疾 刘俊建
 - 8 守护双足完整，远离“老烂腿” 周俊文
 - 10 大脚趾咋“突出来”了 刘凤祥
 - 11 脚踝，一不小心就崴了 赵晶晶
 - 12 别让脚气“卷土重来” 翟晓翔 赵亮
 - 13 趾甲“爱上”肉 崔海燕 张军
 - 14 探究足部穴位保健 赵海音 薛世勇
- 名家专访**
 - 16 让血液病患者摆脱“绝症梦魇”
——访上海市第一人民医院血液科主任宋献民教授 郑思思
 - 18 肺结节患者的“定心丸”
——访上海市中西医结合医院呼吸内科贾维主任 吴智玉
- 心脑血管之友**
 - 20 中风后疲劳咋办 李想 张云云
 - 22 认知障碍，“卒”可及防 韩翔 朱玉连
 - 24 警惕冠心病年轻化 曹华明
- 糖尿病俱乐部**
 - 25 得了糖尿病，还能吃蜂蜜吗 金倩雯 施咏梅
 - 26 “弃车保帅”治“糖网”
——糖尿病视网膜膜病变的激光治疗 庄宏 王敏
- 骨关节疾病**
 - 27 解决“妈妈手”的烦恼 樊健
- 抗癌知识**
 - 28 甲状腺术后，治疗有讲究 樊友本 郭伯敏
- 29 前列腺癌筛查，您做对了吗 宋小飞
- 30 中医药是如何防治癌症的 姜怡 刘苓霜
- 31 眼球突出，警惕眼眶肿瘤 张锐
- 32 膀胱癌，我们责无“膀胱”贷 曹奇峰
- 专家论坛**
 - 34 “肌少症”的诊断与治疗 孙建琴
- 养生有道**
 - 36 刮痧，您刮对了吗 戚洪佳 沈卫东
 - 37 无麸质饮食靠谱吗 金晖 夏朋滨
 - 38 “出淤泥而不染”的宝 王莺
 - 40 无糖饮料可以畅所欲饮吗 陆青松
- 执业药师讲用药**
 - 41 端午雄黄酒，人蛇都忌口 冒长青
- 用药良言**
 - 42 辨虚实，治经闭 达美君
 - 44 对乙酰氨基酚，“良药”还是“毒药” 石浩强
 - 45 杏仁真会毒死人吗 蔡骏
 - 46 清肝护胆说栀子 程磊 奚燕
 - 47 天然良药——玉米须 张蕾
- 药品安全百事通**
 - 48 战“痘”神器如何用 亓展 祝德秋
 - 49 用降尿酸药需注意些啥 李恺昕 叶志斌
 - 50 奶粉怎么选 宝妈应知道 梅峻
 - 52 肉苁蓉，我能用吗 朱焜
 - 53 0~3岁宝宝护眼宝典
 - 54 第一批中药配方颗粒国家标准颁布
 - 54 标准汤剂——提升中药配方颗粒质量
 - 55 已批准新冠病毒检测产品的特点及用途
- 药博士信箱**
 - 56 二尖瓣出问题，咋解决 毛建强
 - 56 华法林开封后可以放多久 曹爱霖
 - 57 如何预防“阳光下的急病” 姚德鸿
 - 58 血压正常了，我可以停药吗 周洁
- 我的健康经验**
 - 59 缓解慢性咽炎有妙招 陈绍谟

父母必读

- 60 防控近视，必须从娃娃抓起
61 弱视——儿童之痛
62 荨麻疹侵袭宝宝，如何防治
63 家有“口水娃”的烦恼

王一心
文雯
时毓民
沈毅韵

防病治病

- 64 下巴太小竟会导致打呼噜
66 咀嚼时嘎嘣响，是咋回事
67 眼睛好痒，是怎么了
68 “羊水多了”吃点啥
69 子宫偏小，还能怀孕吗
70 小叶增生的秘密，您知道吗
72 生完孩子为啥会“漏尿”
73 揭秘肛周“小肉球”家族
74 “宿便”的真相
75 阴中求阳方，男科好帮手
76 帕金森病也可致痴呆
77 正确认识耳鸣
78 “精”力旺一点，备孕顺一点

杨志诚
唐震 李熙
洪佳旭
翁晓晨 张勤华
郭飞 史颖莉
程亦勤
陆芝英 陈义松
项利迪
张顺
顾坚毅
吴云成 刘晔
余亚斌
张丹

药膳厨房

- 79 清热解毒——双色排骨汤

马莉

读来编往

- 80 肾脏疾病需重视

浦苏山

编辑部消息

- 40 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)。

《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，希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

万方数据



封面专家 宋献民

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：林祎雯

文字编辑：郑思思 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：ISSN 1009-6620

国内统一连续出版物号：CN 31-1845/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

