

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

封面人物 金莉萍

上海市第一妇婴保健院副院长

中国免疫学会生殖免疫分会副主任委员

中国妇幼健康研究会生殖免疫学专委会副主任委员

ISSN 1009-6620

CN 31-1845/R

2023/3

定价：10元



Q K 2 2 5 5 0 5 0

- 28 心脏有时会“狂跳”，该怎么治
- 32 糖尿病肾病治疗药物知多少
- 36 老年防摔跌，笑做“不倒翁”
- 44 “阳康”后的“脑雾”症状怎么解
- 47 喝中药出现腹泻，不都怪中药
- 48 “出口”困难，泻药使用有讲究
- 52 警惕孟鲁司特顾“喘”失“神”
- 65 说说如鲠在喉的慢性咽炎
- 66 咳嗽停不下来，按揉穴位来帮您
- 72 不想用安眠药，还能如何治疗失眠

本期策划——

关注慢性肾病，乐享美好生活



出版单位：《家庭用药》编辑部

ISSN 1009-6620



9 771009 662230



扫描二维码
加官方微信

Contents 目次

weibo.com/shjtyy
网址: www.shjtyy.com



家庭用药 2023 年第 3 期 总第 261 期

健康箴言

- 1 幸“孕”之花，终将绽放 金莉萍

八面来风

- 4 声音
4 热点话题

环球集萃

- 5 牛奶摄入也与癌症风险有关
5 紫外线消毒灯或损害室内空气质量
5 手术前后该静养还是“多活动”

本期策划——关注慢性肾病，乐享美好生活

- 6 保护肾脏，做好“管理者”——访上海市
第六人民医院肾内科主任汪年松教授 林伟雯 李学敏
8 慢性肾脏病，早期识别很重要 崔春黎
10 沉默的杀手——慢性肾脏病的筛查和治疗 王菱
12 慢性肾脏病患者一定要透析吗 陈伟军
14 药用对了，慢性肾脏疾病也可控 陈丹霞
16 调治慢性肾脏病，中医有道 张权
18 慢性肾脏病食有“方”，健康人生美味尝 邵命海 李思佳
20 得了慢性肾脏病，这样吃才靠谱 刘兰英 田哲菁
22 慢性肾脏病患者该如何运动 刘文瑞 路建饶
23 慢性肾病患者也有“性”福 包杰文 徐斌
24 慢性肾脏病的并发症，应对有方法 徐艳梅

名家专访

- 26 守护奇迹，“生”不可挡——访上海市
第一妇婴保健院副院长金莉萍教授 赵慧玲 郑思思

心脑血管之友

- 28 心脏有时会“狂跳”，该怎么治 金国柱 白玉鹏
29 冠心病合并糖尿病，怎么用药 陈岭
30 中药也能治疗冠心病 颜蕾 赵玉红

糖尿病俱乐部

- 32 糖尿病肾病治疗药物知多少 王庆 刘丹

抗癌知识

- 34 肺癌患者，您吃对了吗 肖辉

骨关节疾病

- 36 老年防摔跤，笑做“不倒翁” 王文昊
38 让孩子“挺直腰板”，远离脊柱侧弯 富灵杰
40 吃饭怎会吃出颈椎病 侯宇 林定坤
41 “伤不起”的痛——肌筋膜炎 李亚楠 张青松

专家论坛

- 42 新冠病毒“中招”后的 5 个锦囊 邹大进

养生有道

- 43 孙中山论猪血补益人体 傅维康
44 “阳康”后的“脑雾”症状怎么解 侯正华

苏话健康

- 45 话说益生菌 于旭红 苏定冯

用药良言

- 46 孕期遇上阴道炎，宝妈该怎么用药 石浩强
47 喝中药出现腹泻，不都怪中药 朱为康
48 “出口”困难，泻药使用有讲究 王一龙 汤茂春
50 他汀类调脂药繁多，应选哪一种 王骥 王仁忠

执业药师讲用药

- 51 中药临方定制，实现“一人一方” 陆蕙兰 杨骏

药品安全百事通

- 52 警惕孟鲁司特“喘”失“神” 杨耀芳
54 服用钙通道阻滞药要补钙吗 蔡俊锋
56 调节免疫力，别忘记补维生素 D 边平达
57 上海市药品质量抽检通告（2023 第 1 期）

父母必读

- 58 癫痫儿童，用药需注意 王四美 张文静
60 孩子总“尿床”，别不当回事 陈秀峰 肖臻

防病治病

- 61 这些人腹痛，当心胰腺炎 李蕾
62 生酮饮食能治疗癫痫吗 朱国行 丁玎
63 巧克力囊肿术后如何防复发 胡文婷 朱晓勇
64 月经不调会导致不孕吗 张海燕

- 65

说说如鲠在喉的慢性咽炎

方锐
- 66

咳嗽停不下来，按揉穴位来帮您

卿伦学 倪金霞
- 67

脑萎缩了，会痴呆吗

刘筱蓓
- 68

哮喘急发作，紧急处理五步走

宋平
- 69

优雅老去，远离认知障碍

鲍欢
- 70

您的血管配得上您的年龄吗

宋小燕 郑茜
- 72

不想用安眠药，还能如何治疗失眠

林继先
- 74

诺如病毒高发季，防治措施要做好

陈敏

药膳厨房

75

滋阴润燥、美容润肤——银耳鸽蛋羹

马莉

- 药博士信箱

76

《“阳康”们如何快速康复》
答网友问（部分）

李锋
- 77

《如何保持免疫力，抵御病毒侵袭》
答网友问（部分）

李少滨
- 79

《胆结石防治宝典送给您》答网友问（部分）

何嘉琦

读来编往

80

《家庭用药》直播进行中

- 编辑部消息

59

2022年《家庭用药》新闻记者证年度核验人员名单公示
- 59

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信赖的全科医学人才，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



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：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：黄佳璐

文字编辑：郑思思 赵慧玲 何艳琴

美术编辑：唐蓉

本期审读专家：邓伟吾

本期审校专家：王忠社

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

