

# 《冀连梅谈：中国人应该这样用药》

## 图书基本信息

书名：《冀连梅谈：中国人应该这样用药》

13位ISBN编号：9787553722306

10位ISBN编号：7553722308

出版时间：2013-12

出版社：江苏科技出版社

作者：冀连梅

页数：272

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《冀连梅谈：中国人应该这样用药》

## 内容概要

专业药师冀连梅凭借自己在中美两国药房的实际工作经验，就当前中国人普遍存在的用药误区和国际上最新临床用药知识，进行了权威实用、通俗易懂的讲解。说故事，讲知识，全面解析36种常见疾病和45种非处方药，为您配备最安全、最有效的家庭小药箱，帮助您走出用药误区，安全用药，合理用药。

【成分】亿万国人最关心的用药问题+ 国际最新临床用药知识 + 中美两国13年临床实战工作经验

【适应人群】婴幼儿的看护者、孕妇、哺乳期女性以及广大关注健康的国人。

【适应症】感冒、发烧、湿疹、腹泻、便秘、贫血等30多种常见病症用药问题。

【使用方法】每天10分钟，每次读1节，40天读完。1. 酌情购买第五章总结的33种非处方药备用；2. 生病时，通读该病用药注意事项及其所属章节用药总原则；3. 参照药品说明书用药；4. 如手边药物非书中推荐，参照附录查证是否可用。

【注意事项】小病在家调，大病去医院。

【补充说明】本品将不断升级，逐步增加适应人群和适应症，并根据国际最新临床用药证据不断修订。暂没列入的问题，请移步微博@和睦家药师冀连梅、微信“冀连梅药师”以及书中推荐的药学专业网站查询。

# 《冀连梅谈：中国人应该这样用药》

## 作者简介

冀连梅，女，北京和睦家医院药房主任。2000年毕业于中国协和医科大学，获药学硕士学位。先后于2001年和2007年考取中国职业西药师资格和美国外国药师同等资格。曾任职于北京国际SOS救援中心、美国新泽西沃尔玛连锁药房。工作之余致力于通过网络、杂志、电视节目等渠道向公众普及安全、合理用药的知识，备受30余万微博粉丝推崇。

## 书籍目录

目录：

推荐序 药师，其实是专业药物咨询师（盘仲莹）

谢谢你一直在这里（马伊琍）

自序 对用药，我永远心存敬畏

第一章 用药是性命攸关的事

抗生素是把双刃剑：杀敌一百，自损三千 / 002

输液治感冒等于用斧头削铅笔 / 015

用药无小事，理念决定疗效 / 028

第二章 你的用药选择关乎宝宝的健康

感冒不用药一周也会好 / 042

治幼儿急疹和川崎病，退烧消炎药最管用 / 061

治疗中耳炎可用抗生素 / 065

用药排便只是下下策 / 068

有了补液盐，秋季腹泻可自愈 / 074

手足口病的五句真经 / 077

巧用一双手，远离尿布疹 / 079

湿疹调理是一场持久战 / 081

去蚊虫困扰，还宝宝宁静 / 089

长身体，补钙还是补维生素D？ / 092

选对防晒霜，阳光再强也不怕 / 097

环境是最好的痱子药 / 102

疫苗是宝宝健康的保护伞 / 104

7个规则记心间，妈妈是宝宝的好药师 / 107

第三章 备孕怀胎是一门技术活

备孕叶酸，你吃对了吗 / 114

别轻易对胎儿宣判死刑 / 119

远离3类药，给宝宝最好的保护 / 122

工欲善其事，必先利其器——如何高效备孕 / 127

补血补钙，食补胜过药补 / 130

轻微孕吐调饮食，严重孕吐吃B族维生素 / 134

感冒最忌吃错药 / 136

过敏性鼻炎，洗洗就好了 / 138

皮肤好护理，美丽过孕期 / 140

切忌服用安眠药 / 143

再安全的通便药，也要谨慎使用 / 146

孕期安全用药说明 / 148

第四章 把最优质的母乳送给宝宝

你要远离的用药雷区 / 154

激活感冒自愈力 / 160

乳腺炎期间边吃药边哺乳 / 165

所谓的哺乳期减肥药都是幌子 / 167

请安心使用这三类眼药 / 169

得了荨麻疹，大多数抗敏药都能用 / 171

用好信息渠道，规避无心之错 / 172

哺乳期安全用药原则 / 174

第五章 认准这些常用药，有备无患

自我药疗的逻辑常识 / 178

# 《冀连梅谈：中国人应该这样用药》

居家必备非处方药清单 / 185

不同剂型不同用法说明 / 198

如何避开国人8大常见用药误区 / 211

后记 专业“抓药的”，能给你最可靠的用药指导

附录1 抗菌药物临床应用分级管理

附录2 世界卫生组织儿童生长标准

附录3 中美疫苗接种计划对比

附录4 药店里常见感冒药所含有效成分分析

## 《冀连梅谈：中国人应该这样用药》

### 精彩短评

- 1、好书，方便，希望市场化体制下的私立医院能够提升品质，出现更多的“和睦家”型的医院和冀连梅、崔玉涛式的医生，让医生的日子过得好一点，有闲暇可以写出更多普及医学知识的作品。
- 2、在这个药店比超市还多的年代，我们应该如何用药？应该用什么药？作者行文严谨，针对性强，将我们生活中的用药漏洞个个击破；原本冷冰冰的专业名词，在作者笔下居然活过来了；我觉得每个中国人都应该读一读，不单单是为了我们自己，还有我们的子孙后代~~
- 3、科普文章，很重要的是容易读，我觉得冀老师做得很好，值得好好学习。内容也很实用！即使是药师
- 4、科普好书
- 5、科普医学常识，读一读可以少写弯路，增加健康知识。读过这本书，才知道自己有些地方存在误区。
- 6、能肌注不输液，能吃药不肌注。对于抗生素也绝不能一竿子打翻，该用的时候就得用，不该用的时候别滥用。
- 7、打开了新世界的大门，推荐都读一下，毕竟用药关乎自身健康。。。
- 8、非常实用，非常专业，家庭用药指南大全
- 9、很好
- 10、一本不错的科普书，之前虽然听过许多医生朋友说过国内用药的乱象，也提醒过家人不要乱输液，看了这本书有更多收获。最大的一点是：以前觉得贵的药有贵的道理，结果有点乱三观，最常用的、最健康的药往往是那些最老、最便宜的。从医药市场来说，不得不说资本主义是个坑
- 11、基本的药商
- 12、相见恨晚哪，用药过程中很多科学的建议，觉得从小就被长辈的误导和广告的误导太多太深入了。
- 13、更偏向工具书，非医学背景记住不多，医学背景提升不大。但，确实是本让人容易接受阅读的好书。时不时提起美国指南，国外标准，难免触到某些人逆鳞。
- 14、除了书名应该改成：中国妈妈和幼儿应该这样用药。
- 15、大大提高了我对用药安全的意识，也普及了很多小时候被父母带到沟里的用药常识！五星好评！
- 16、作为一名医生，强烈推荐家庭必备！将很多用药常识和误区都说出来了，推荐给了其他医生朋友，看完了都很推荐
- 17、还行吧。但是我觉得比较适合看看博客，买书的话，价值不太大
- 18、解读误区，建议家中常备，孕婴必备。
- 19、大致看了一下，用药问题还是很值得注意的。
- 20、应该作为新手爸妈家中必备用药指南
- 21、介绍用药的常识，挺不错的
- 22、读完收益很多，用药科普推荐
- 23、干货不太多，电子书看看，随时参考就可以了
- 24、很多常识简直让人恍然大悟啊喂！
- 25、19/100，没常识真可怕啊.....
- 26、有点用
- 27、非常实用，推荐给身边人特别是一起照顾宝宝的家人们
- 28、“中国人生存必备十本之一”很多用药的误区得以厘清。还需要一次又一次理解消化，是说不定救一命的宝典。
- 29、很好的书，推荐。只是章节之间的内容有点重复。
- 30、讲的非常好！
- 31、人手应该一本。。
- 32、觉得是孕期必备的书之一，里面有孕期、哺乳期、宝宝的用药知识，很实用。
- 33、还算实用的一本关于用药安全和孩子常见病的医学书，本来想写很实用，考虑到去年出的新版里面还没删掉发烧物理降温这一说.....（尼尔森和AAP已经不建议）还有旧版里对于湿疹建议用啥草药药膏来着（新版貌似已删）这两点明显谬误对于医学科普书籍来说，还是太不严谨

## 《冀连梅谈：中国人应该这样用药》

### 34、有帮助的好书

- 35、利巴韦林即病毒唑不能治疗感冒，引起感冒的病毒有200多种，目前针对感冒无特效药。腹泻，口服补液盐，防止脱水，严重时就医输液补水。
- 36、似懂非懂看完，不过按老徐说法，你看这么多，生病了还不是要去问医生，哈哈~老妈，有常识总比好过没常识，好吗~
- 37、学到很多，比如点眼药水的方法。
- 38、你可能一直知道自己身上有点不舒服应该吃什么药，也可能你有你自己的“药品知识库”懂得如何吃药？可是，真的科学么？这本书里会带给你用药的标准参考。
- 39、用药知识的科普，很实用，但是感觉自己看没有用，医生、社会都要达成共识才能突破很多阻力，孩子发烧不输液，感冒不吃药，首先过不去的就是老人这关。
- 40、内容可靠，描述清晰，结构合理，实用性强
- 41、本书前后部分对日常生活十分实用。中间主体两章则是讲怀孕和育儿的用药知识，针对特定人群亦是可用。以后感冒的时候就可以参考其中的知识和原则购买药物了。本书的医药范围很小，这样才好。十全十美的书是不足取的，本书恰好。
- 42、还挺不错的，不求记住所有药名，但求对用药树立一些基本概念。
- 43、非常全面日用药品百科，就是书名起的感觉烂书一样。。
- 44、作为阿莫西林和阿司匹林都傻傻分不清楚的药盲，这本书真的填补了我很多用药常识。特别适合跟我一样药盲的新手准妈妈。
- 45、有用。
- 46、已经在身体力行地力荐给身边的人了。
- 47、简单实用，是应该每个人都看看，纠正自己的一些观点，但是有许多都是重复说。
- 48、很好的工具书
- 49、有用
- 50、已购买纸质本，很实用很科学的书~



1、拿到书的时候特别忙，所以是老妈先看的。老妈看完后语重心长的对我说，“好好看，给自己长点生活用药常识。我的那一点经验原来都是有很多误区的。”等到自己看的时候还一直忍不住同老妈讨论，我说，“以前感冒的时候您老让我去买的药原来都是不能乱吃的抗生素啊！”老妈说，“这些都是人传人，道出来药方，有效果就有人相信。”……也是，我们这些普通老百姓哪里知道滥用这些抗生素的危害，又哪里知道这些对治感冒有效的药都是属于抗生素一类的多。只知道感冒了就去药店买点消炎药，原来所谓的“消炎药”竟然都是抗生素，而抗生素乱用原来是会损害身体的。第一章里面还特别说了对滥用输液治感冒说不。对于这个我是特别有认同感，不怕说自己从来没有用输液来治病。因为打从心里对这个有恐惧感。不是怕痛，不是怕打针。而是当看着自己所认识的叔叔因为感冒而因输液就这样死在药店里的时候，觉着真心的难过。虽然这些例子不少，但是在周边生活的小区里到处都可以见到坐在小药店里输液的人群。反正是不管你是啥病，他们都会说输液会更有效果。有些病真的是不需要用到输液来治，只是大多数人都选择了盲从。冀老师说的对，作为普通老百姓，如果你无力改变某些不良医疗现状，那就试着改变自己，用最基本的医学常识先把自己武装起来，弄清楚自己经常得的小毛病究竟是怎么回事，以便能及时规避在这些小毛病上被滥用输液的风险。有句老话，“是药，三分毒。”对于用药，有时候不只是看药对治病的效果。还要看自身的身体是否处于敏感时期。例如备孕或怀孕，又或者是处于哺乳期的人要特别注意这些问题。看着书上说的要注意的问题和点出很多平时老百姓所认为的常识上的误区。不得感叹不懂得用药也是对自己的不负责任的行为！相信很多人都知道怀孕要注意的问题特别多，特别关于用药这方面。可这个“很多人”里面并不包括像我这些没有经历过的人。问老妈是怎样把我们这些化骨龙拉扯大的。老妈很经典的说，“特不容易！”是不容易！曾傻傻的对某人说，我啥也不懂，连己是不是发烧也会弄不清楚。以后怎样带自己的小孩……不是自己多虑，冀老师说得很详细，写了很多要注意的问题。怎样用药，怎样在小孩不舒服的时候该怎样做。什么药是小孩不该吃的，什么药能治病但是亦会伤害身体的。以前是开玩笑说啥也不懂，但是打心里在想等到真的到了那个时候，或者真的需要的时候自然就会明白的了。可是这些看似小打小闹的病痛，对于小孩，对于孕妇都是折磨。稍不留神，稍不注意，都是麻烦事。儿戏不得！不知道有多少人有过像我一样的想法。极少看这类型的书籍，但是这次真的认认真真的拜读。希望记得，希望自己能懂，希望自己多长点生活常识。

2、由于怀孕，我终止了工作业务上相关的学习，开始将重心转移到了生活上。以前，我总认为这些常识不需要去了解，上学时，父母为我操心好一切，我虽然五谷不分却不影响我考出好成绩；工作后，生病就去医院有医生帮你解答，去药店有店员给你指导，买菜菜市场的人会告诉我什么菜怎么吃，不懂法律咨询律师就可以了……每个领域都有专业的人，我还有必要了解这些常识吗？事实是，在广州生活，走出读书的象牙塔离开校园的保护伞，即使有菜市场 and “下厨房” APP，我却做不出几个让自己觉得美味的饭菜，周末大多以饼干、泡面这些便捷食品度日（现在的我瘦成猴不知道是不是因为这个）；去医院，医生给你的时间只有一两分钟，听完你的描述就开一大堆的单子，除了排队交钱别无他法，多问几句就是医生不耐烦的脸；去药店，我曾经因为感冒，药店给我开了17种药，没错，我专门数过，是17种药！结果最后还是还是没有恢复，去输了3天液……由于常识的匮乏，我对生活中这些大大小小的事失去分辨能力，只能乖乖听取别人的意见，反抗不了。而这一切，到了我因为怀孕跑医院做检查，被迫吃药一边担心着药的副作用又一边满怀不得不吃的紧张的时候，之前所有的担忧终于达到了爆发的顶点，我感觉自己的生活完全被别人操纵了，失去了掌控感！不仅是被别人操纵，更是被无知操纵！大家也知道，我是一个安全感特别少的人，毕竟，我们现在生活的中国国情就是，没有放心的奶粉，没有放心的食品，也没有放心的药品。如果再让这种情况持续下去，我终将会把自己和家人和未来的孩子在无知当中推向受害者的一方。如果我自己不亲自了解学习的话，这种情况不会缓解，只会更糟。期待国家制度改革，对我来说太遥远，要猴年马月了，我等不起！所以，本着上面的种种，我通过知乎、豆瓣挑了几本科普书。今天这第一篇，就打算献给冀连梅药师写的用药安全科普书籍《冀连梅谈：中国人应该这样用药》！我购买了她这本书的原版与图解母婴版两本书，前两天通读完了第一遍，受益菲浅，感觉打开了人生的新大门呀！早看这些书，我之前就不用吃那么多药，去药店也就不会随意由店员为我推荐药品了呀！一边捶胸顿足后悔着，一边又庆幸自己还不至于了解得太晚，一切都还来得及。下面我就来说说让我印象特别深刻的几个收获吧！第一个是抗生素不应该滥用。抗生素在我们国内是“消炎药”的代名词，久而久之，大家就把它当消炎药一样去吃。像我家，别



的药没有，阿莫西林一定有。只要是感冒，无论是哪种类型的，就自己在家吃阿莫西林。除了感冒，上火也吃它，头痛也吃它，几乎“包治百病”。以前家里养狗，看到狗狗流鼻涕就觉得狗感冒了，然后我给它按成人的量喂阿莫西林，后来它还各种呕吐……像我妈妈的话，更加离谱，好好的，有时候觉得生意不忙抽空跑诊所打点滴输消炎液，说是为了预防疾病……在国外，“买抗生素比买枪支还难”，是因为在国外只有通过医生明确诊断开了药方按片计算才会售卖给大众，我们中国却相反。无论是医院还是药店，都会过量使用。后果就是，由于抗生素是针对细菌感染，滥用容易培养细菌的耐药性，最后可能导致一个小小的病都会无药可医。“超级细菌”这种全球性毁灭性的疾病就是抗生素滥用的后果！啊，第二个是感冒的过度医疗。这个我自己是深有体会的，从小到大因为感冒吃的药最多，前文说的药店一次性给我开17种药，现在想想都后怕。在冀连梅药师写的科普书中，了解到，感冒是一种病毒性感染，人体完全可以自愈，无论吃不吃药都不会缩短感冒时间的长短。而我们用的那些感冒药，都只是在症状上进行缓解，让人觉得舒服一点，比如喉咙痛啊、咳嗽啊，发烧啊等等。用错了药，反而可能把小病变大病，而我们无论儿童还是大人都喜欢用输液方式治感冒，是“用斧头削铅笔”。输液，在我们中国也是被过度治疗的一项，对身体危害最大！咱们，能外用就不口服，能口服就不肌注，能肌注就不输液！第三个是处方药与非处方药的区别。这个也是涨姿势，常听到非处方药、处方药这些名词，但这么多年来，我从来没弄清楚它们有啥区别。不过现在知道了，处方药就是只能在医生明确诊断之后开具的药，只有医生和专业药师才有药品的处方权。非处方药是咱们不用专门跑医院让医生开的，可以自己去医院选购，带有“OTC”标识。非处方药临床时间长，经过验证安全有效，可以放心使用。不过，非处方药也分甲乙两大类，甲类是红色的OTC，需要在有专业药师或以上的药店买，乙类是绿色的OTC，我们可以去除药店之外的通过批准的超市啊宾馆啊购买。所以，大家去药店，如果店员推荐药物，一定注意看，不要买处方药。（我们中国药店可以随便购买处方药，其实是制度不全，非常不安全。）第四个是买药看批准文号不被坑。这个是在冀药师的微博上看到的，意思是去药店买药要学会看批准文号。批准文号就是药品的身份证，药厂只有取得这个文号之后才能生产，且这个文号只能自己使用。药品批准文号统一格式是：“国药准字+1个字母+8位数字”。这个字母如果是H，代表是化学药；如果是Z，代表是中药；如果是S，代表生物制药；如果是J，代表是进口药。而至于“国食健字”是一种特殊食品，即保健品，没有治疗作用。还有“卫消字”“卫妆准字”“国妆特字”等都不是药，分别是消毒产品、化妆品或护肤品等。这样一来，我们看朋友圈时那些微商卖的，可以治疗女性妇科疾病啊、各种病啊的产品，很多都是一些消毒品、护肤品。完全是非法宣传呀！当然还有很多很多其他收获，我就不一一说了。主要是分享出来，让大家知道，用药安全关系着每一个人的身体健康。在现在的以药养医的体制下，由于利益的驱使，我们很容易沦为过度医疗和过度用药的小白鼠！所以，花一点时间，抽空了解看看这些有用的科普文章，是对自己生命的一种负责！同时，对这些科普的专业人士致以深深的谢意！

3、这阵子忙外出到处跑，这本书我没来得及看，我妹妹拿去先看的，她第一章没看完，给我发短信说：“这本书你先送给我吧！反正你还没孩子，我比你更需要。”考虑到她为人母的情况，我误以为这是本涉及婴幼儿用药的书。我看过才知道没这么简单，“需要这本书”这大概可以代表每个人的心声，甚至还有种“相见恨晚”的遗憾之情。关于用药这件事情，我想跟我们每个人息息相关，而每个人在成长的过程中也有很多故事甚至事故可讲。比如，我很小的时候，外婆家附近的一个老医生，一岁多的孙子感冒，大概是爱孩子心切，使用感冒药加大了一倍的剂量，结果意外死亡。无独有偶，美国也曾有多名儿童由于过量服用复方感冒药死亡的报道，不得不撤回两岁以下儿童的复方感冒药，禁止服用。比如，我外甥女六个月打的时候，感冒，被诊断为慢性支气管炎，各种药轮番轰炸，抗生素消炎药都有，药物雾化后吸雾止咳等等，三个星期换了三家医院，病没好却开始腹泻，脑袋上针眼看着都让人心疼，结果15斤的孩子最后瘦到12斤，最后不得已放弃吊瓶输液改为护理，自然而愈。比如，我小时候发烧就吃安乃近。其实，退烧药安乃近已被禁止，因为会“引起致命性粒细胞缺乏症”。……在当今这个“以药养医”的医疗体系下，从某种程度上来讲，《冀连梅谈：中国人应该这样用药》一书是国人亟需必备的科普书。全书分五章，第一章涉及每个人都关心的感冒这种常见病的用药误区讲解、区分抗生素和消炎药、如何选择药物、正确使用药物等；第二章则是牵动年轻爸妈敏感神经的婴幼儿常见病症、安全用药、贴心提示、并让爱孩子心切的隔辈家长能理智清醒地对待小孩子生病的情况（虽然简单却值得一提的是：补钙的误区，会造成宝宝便秘，不如食补钙质、维生素D、晒太阳等促进钙吸收，当然防晒必不可少）；第三章是如何备孕、孕期前中阶段的用药注意等等，而远离利巴韦林、异维A酸和预防麻疹、风疹、腮腺炎的疫苗这三类药可以保护好胎儿的安全；第四章是

关于育儿哺育系列问题及哺乳期用药的使用原则（p182），最后一章推荐了居家常备非处方药，但是要明了家庭备药的目的在于临时缓解症状。对于轻症来说，缓解症状辅以休息并加强营养就有可能使病人免去求医之苦。对于重症来说，临时使用家庭备药是为了减轻病痛对病人的进一步伤害，为就医争取时间。因此，准确判断自己的病情轻重是用药的前提。依据“小病在家调，大病去医院”的原则，若病重仍需要及时就医。而四个附录尤其简便明了实用。科普实用，增长知识，有备无患，是本书最大的特点，值得一看！

4、对于药学的普及很有帮助，日常生活的小毛病都够用了。尤其适合怀孕，哺乳期和家里有宝宝的父母。对于普通的用药心里更有底了。市场上有更多这类书籍就更好了。同时在看的书有张羽《只有医生知道》，崔玉涛宝贝健康公开课，郑玉巧给宝宝看病，国内能多一些这类靠谱的普及书就好了。

5、小时候我经常感冒发烧，一发烧就去医院，轻则打针，重则吊瓶，抗生素就是消炎药，这样的错误观念一直深植。在我的认知里，白天低烧晚上高烧就意味着病毒性感冒了，一沾染上“病毒”二字，就感觉无法自行痊愈，非得靠打针吃药甚至吊盐水不可。我用的吊瓶的抗生素基本都是头孢类，除此之外，同种类的药也吃了不少。直到很久以后，才有大力宣传滥用抗生素是杀敌一万，自损三千的做法，这才一改感冒发烧就针瓶上阵的应对措施。在国外抗生素甚少被使用，对抗生素的管理也严格很多。记得国外留学期间，开学的第一周就感冒发烧了，医生验过血之后，会早晚过来给我量个体温，给个药片吃，我当时还有点讶异：就这样？一周左右的时间，热度在反反复复后终于下去了。在经历被抗生素喂养的童年后，我几乎都失去相信自己机体的免疫力和修复力的能力了。所幸这个观念已经有所转变。对抗生素的滥用现象，作者归纳了三点原因：医疗体制的大环境使医生利益至上、医生本人医道不精，医生为求自保无奈答应病人要求。这最后一点，我认为是对感冒过度治疗的一个恶性循环所导致的结果。抗生素见效快，减少了病人受病所扰的时间，无形间造成了医患双赢的假象。下次再受感冒侵扰，由于经验上的判断，病患便倾向于再开抗生素，对于持不同意见的医生就容易产生疑虑，甚而强行左右医生的判断。虽然现在明白不可滥用抗生素，但这只是个极其模糊的概念，我还存留着抗生素就是治疗病毒感染的错误观念，去药店买感冒药也不知道对比成分。药不能多吃这个概念也使我走向另一个误区，症状稍一减轻，便不再用药，熟不知这样一来，一有让病情有复发的可能性，二会导致更多病菌产生抗药性。读完这本书，不禁为自己只知其一不知其二的薄弱观念感到后怕。这本书不止扫清我对抗生素认识的误区，更让我了解正确的用药方式。书中内容主要分两大块，首尾两章针对平常人的用药常识和误区，中间三章则是告诉备孕妈妈，新手爸妈们如何正确用药，避免给宝宝带来不必要的伤害。最后附上感冒药有效成分的分析，中美疫苗接种计划对比等等，既实用，又能感受到作者的贴心。对我来说，本书最大的受益之处在于教会我摆正观念，既认识到滥用药物的危险，也学会避免视药物如猛兽，对基本病症的用药学会能够正确自查，做到心中有数，自觉保护自己。

6、我跟这本书的很多读者一样，一边读一边觉得看晚了，书里提示了很多的用药误区，基本上也是我和我身边人都有的误区。让我比较后悔的是关于孕妇怀孕的章节。从备孕到早孕3个月吃叶酸，3个月后吃复合维生素。我说我孕吐怎么那么厉害呢！！！原来是我每天都吃的爱乐维的原因呀！！建议每一个准备要孩子的夫妇都仔细看看这些章节，里面把备孕之前的这类营养药品补充情况都写的很详细，包括选购的情况都写的很详细。后面还有备孕的时候要严格回避的药物品种，及每种的情况，在日常生活中那些物品中有这些药物成分。以及如何利用试纸等辅助工具助孕。怀孕以后的也可以多看看，里面详细介绍了，比如孕吐，比如缓解孕吐的安全药物等等。还给了患感冒的妈妈和有过敏性鼻炎的妈妈一些建议。还对孕期湿疹、妊娠纹，孕期化妆的问题进行了详细的阐述。像孕期失眠、便秘虽然不是每个人都会用到，但是的确很有用。不要以为生了宝宝就万事大吉了，哺乳期的用药，更要谨慎，书里针对哺乳期的用药常识和误区提示，比其他的都多，准妈妈和妈妈们一定要仔细阅读。关于小朋友安全用药的章节也很详细，大家都要记住，好好预防。书里不光有很多备孕期、孕期、哺乳期、儿童期的用药情况，还写了很多我们日常家庭的用药误区，大家可以看看增长一下知识。

7、1.大概有50%的篇幅说的是备孕+婴幼儿的用药注意事项。2.另50%说的是成人的感冒药和抗生素，很实用。3.这本书是针对西药的。4.但是书名有些大~~也许是为了吸引眼球吧。5.到底需要多少字才能发表啊，有没有必要啊

8、简直没得说，我大力推荐，我是冀连梅的铁杆粉丝，她的动态我都是随时关注的。听说她出书，当然要支持。我在家里的日常用药常识都是在她微博上学的，我不得不说，微博真是个好玩意，我希望以后不止冀连梅老师，其他的科室大夫也都开通微博，多教大家些知识，那人人都能掌握一些简单



的操控方法。那多好啊！

9、现在社会总是会遇到看病难的问题，所有一般很多人都会自己在家备用一点药，生病了先是扛着，再不行才随意的买点药就吃了。有的人甚至用久病成医来形容自己，所以一把的小问题就这么随便的吃点药就过去了。诚然，现在的确看病人多又难，现在的药房也多，可是关于用药问题，人们真的就知道么？是药三分毒，很多的用药误区会让人不留心就给自己留下隐患的，如此是否更应该学会如何用药呢。你知道酒后服药有可能致死吗？你知道新生儿滥用抗生素会引发致命反映吗？你知道非处方要分甲、乙两类么？你知道服药后卧床易发食道溃疡吗？国人的误区，用药的盲点，如果上述说说的你都不是很知道，那么为了身体的健康还是不要自己的擅自服药了，如果想用药，也要多学习的知识储备着。生病了，疾病来的时候，从容善用各种药物和医疗手段会减轻痛苦，减少伤害，那么就由这本书里提供的知识来帮助自己学习吧。了解用药常识，备药选用做到心中有数，有备无患。书中着重讲述了宝宝、备孕怀孕和妈妈们用药安全。孩子和妈妈的抵抗力在相比之下都属于比较差的，也需要我们更加用心的去保护。宝宝是家里的开心的源泉，如果宝宝生病了，家人会非常担心，看着孩子难受会比自己生病还难受的。而在儿童的健康注意当中，感冒这种为人熟知的症状其实不用药一周时间也会好，不用每次生病都要送到医院做大大小小的检查，要知道家长对疾病的理解能力、决策能力和护理能力会对宝宝的康复产生非常重要的影响。在宝宝小的时候，为了预防宝宝生病，疫苗是非常有必要的，它会成为宝宝健康的保护伞，所以建议家长们给宝宝准备一下。毕竟预付大于治疗，也让孩子少受罪么。相对于宝宝出生后的问题，准妈妈和备孕妈妈也需要注意的。一般备孕的时候妈妈们都爱买叶酸来吃，但是叶酸也有很对的讲究。在买药前应该多了解一下，想想自己是否真的用对药了。补铁补钙护理自己，让准妈妈们用最好的身体来迎接宝宝的到来。关注用药，关心你我。要知道小病在家，大病才去医院。生病时通读该病的用药和注意事项，保证自己的安全。当感冒、发烧、湿疹、腹泻等小病都轻松搞定吧！

10、《冀连梅谈：中国人应该这样用药》！本人初见此书，拿到手里，还在不断的怀疑，因为市面上指导国人用药的书有不少，这本书里的知识跟别人的书有什么区别吗？书名还这么嚣张，《冀连梅谈：中国人应该这样用药》！难道你的一本书就可以指导我们每一个中国人怎样用药吗？在好奇心的驱使下，打开了这本书，漫不经心的翻了翻。我跟大家一样，看书的时候，先看书名和包装，其次就是目录了，看到这里，“我和我的小伙伴们都惊呆了”。仔细阅读之，仅目录就是一个“用药说明书”啊，前面都是日常用药说明，针对日常感冒如何选择药品，消炎药和抗生素的关系，这些都是我们日常生活中被忽略的部分，也是非常实用的部分，后半部分十分详尽地介绍了孕妇和婴幼儿的用药注意事项。看到这里，让我想起去年秋天的一件事。去年秋天，我在哥哥家帮忙照顾小侄女，六个月的小宝宝十分可爱。三十多岁才有了孩子的哥哥嫂嫂自然十分开心，但是初为人母，嫂嫂对这个突如其来的角色并没有做好十足的准备，平时照顾孩子已经很累，更糟糕的是宝宝太小，不能准确感知自己是否生病，因此，很多情况下会在半夜发烧，而每次生病都会给家长来个措手不及。对于育儿知识了解甚少的嫂嫂，每次宝宝生病，嫂嫂都会含着眼泪说：“如果可以替你生病，妈妈就是再难受也愿意。”有一次半夜，宝宝突然大哭不止，一摸孩子的脑门，很烫，又发烧了，家离医院很远，当时家里备了药，嫂嫂找来喂了孩子，可是第二天不但没有退烧，孩子还长了一身的红疹子，这下可急坏了哥哥嫂嫂，赶紧去了医院。大夫说：“你们给孩子吃了什么药？没有医学知识就给孩子随使用药吗？这是过敏了，如果不及时送来，孩子会有危险的，当家长的怎么这么不长心！”听完医生的话，哥哥嫂嫂真实倒吸一口凉气啊。。。。。从那以后，他们也开始学习育儿知识，尤其是在给孩子家庭护理方面，现在嫂嫂在搜集有关这方面的书，因此，毫不犹豫的拿起来《冀连梅谈：中国人应该这样用药》放在了背包里，准备送给我那伟大又缺乏育儿知识的嫂嫂。现在的孩子不仅是祖国的花朵，更是一个家庭的重心之所在。现在拍摄的电影、电视剧很多都是围绕着孩子们进行的，一个个小宝宝们成了主角，成了荧屏受欢迎的小偶像，比如，现在燃烧整个大江南北的《爸爸去哪》，在宝宝们背包里必备的也是药品。所以，为了孩子们的健康成长，从孩子还没出生就给他们最完备的爱吧。看看《冀连梅谈：中国人应该这样用药》，汲取更多的用药知识，去关爱宝宝、关爱自己、关爱身边的每一个人。

11、关于医学上的书，我一直都是很喜欢阅读的，因为可以增长不少知识。尤其是家庭的用药，我看过之后，简直让我目瞪口呆，原来我一直都在生活在盲区，包括孩子，我时常给她用错药。我真是个不周到的妈妈。不过，幸好我知道的早，希望这本书，对我还有用。

12、我在医疗行业也工作了近两年，接触过相当多的医生，对医学知识也算是小有了解，但今日读了《冀连梅谈：中国人应该这样用药》这本书，还是觉得受益匪浅，读到一半时，便在微信上将书推荐

给我一位很要好的朋友。之所以会第一时间想到他，源于去年他父亲去世了。伯父生前，是一位非常善良宽厚的人，早早去世，令人倍觉遗憾，而更令人扼腕叹息的是，他竟然是因为一场小小的感冒而引发的。数年前（或者十年前？不太清楚了），身体非常强壮的他，突然得了一场重感冒。因为有医生朋友，他便求助于对方。医生在电话里告诉他，可以吃某种药或者另一种药。但急于求成的他，一口气买了两种药，同时服用，且药量、服用时间明显超过限定的范围。后来，感冒痊愈后，他却被检查出肾受到损害。此后，他的身体一路走下下坡，几年后不得不借助透析来维持生命。再后来，显然透析也无效了。才六十岁的他，便悄然离开人世。在看书时，忍不住便回忆起他的音容笑貌，更为此而伤感万分。若是当年，他有几分用药的知识，又何至于此？因此急着把书介绍给好友，希望他读后，在家人的用药上更理解。翻开冀连梅的书，不觉触目惊心，用药不当的中国人，又何止伯父一人？便是我自己，一直自诩甚懂医学，在一些时候也同样犯过错误，同样需要好好学习。本书分为用药常识、宝宝用药、孕妈妈用药、哺乳用药、常用药等几大方面，内容细致、详实，非常贴近生活。在阅读时，也会联想到自己的孕期、育儿期的一些用药错误，不由得有点后怕。想来，若是能早点看到本书，便不会犯太多愚蠢的错误了，也不会让孩子受太多苦了。在我国，人们对医药、药师的理解显然还处于零阶段。有些人动不动就带孩子上医院，孩子有个风吹草动便惊慌失措，并且非要医生给孩子输液。当医生认为孩子不需要输液时，做家长的甚至将医生暴打一顿；有些人讳疾忌医，再大的病也扛着，怎么都不愿求助医生，宁愿自己胡乱吃药……而且，对于医生与药师，也完全不理解其工作范畴，要么把医生等同于药师，要么又认为药师就是个发药的。用药的重要性，通过本书，第一次被真正的强调。而在阅读时，除了非常实用的内容外，心里也忍不住对作者起了敬意。这是一位真正富有医德的药师，毫不保留地将自己的知识都分享给她的读者。为中国人正确的用药书写了极好的一笔。我工作的前公司有个QQ群，里面的三百个成员都是孕妈妈和新手妈妈。每天她们的话题，自然都离不开怀孕、宝宝的各种健康问题。在看书时，我不止一次的想到她们，想到，若是她们人手一本此书，并且能从头到尾仔细阅读，那么在群里的大部分问题都可以自行解决。因此，我也会将本书推荐给她们。一本值得推荐的好书！

13、宝宝一岁半了，后悔看晚了，早点看到就不会有遗憾了。我们多数都是第一次当妈妈，月嫂请的也不够严谨，当时照顾宝宝真的不是很合理，有了这本书，起码心理有数，知道如何科学的护理教育，经常一口气读一本，还针对我家宝的现状做了笔记，一直再找这样的书，推荐给身边的很多朋友了同学了！

14、拿到这本书前，我特别想做一个药师。拿到这本书之后，我逐渐放弃了这个想法。就像作者在书中所说得那样，药学是一门实践性非常强的科学，光有理论而没有临床实践的平台的话是不能成为一名合格的药师的。一份职业所带来的光环是和从业者付出的代价相匹配的。慢慢打消这个念头之后再从头细读此书，其实不是特别引人入胜。先从书的结构谈。第一章是必须知道的用药常识，第五章介绍了一些常用药，这两章内容接近，很像是一些内容相近的文章拼凑成的章节。宝宝健康放在第二章，备孕怀孕和哺乳期用药却分别放在了三四章，这种位置可能是由文章的重要性来安排的，可是总有点逻辑上的违和感。至于附录1-4 上海市抗菌药物临床应用分级管理/常见感冒药所含有效成分分析/世界卫生组织儿童生长发育标准曲线（Z评分）/中美疫苗接种计划对比，对于非专业人士来说如读天书一般，没有普遍的指导意义。再来看书的内容。每篇文章的字里行间都能体会到一名科学工作者认真严谨的态度，逻辑性很好，读起来很顺畅。书的大部分篇幅是在介绍一些常见的孕妇及婴幼儿问题及其解释说明，与书名《冀连梅谈：中国人应该这样用药》有些不符，毕竟孕妇和婴幼儿不代表大部分的中国人。所以书名有些哗众取宠之嫌。最后来看看书的封皮和底页。封皮主要是在介绍国人的很多用药误区，并且采用了罗列的方式，书中却没有给出对应的解析。底页用一种医药说明书的方式（成分/适应人群/适应证/使用方法/注意事项/补充说明）介绍了本书的使用说明，乍一看很新颖，但是对于这样一本科普读物来说似乎缺乏了些低调大气的内涵。对于书中提及的医药知识和经验，我给予积极充分的肯定，并且会怀着小学生一样谦虚谨慎的心态去学习。

15、一听“药师”这一职业，我和大多数人想到的差不多，不是医院药房里“抓药的”，就是药厂从事药品制造生产的技师，再发挥点联想和想象力，我想到的就只有金庸武侠小说里桃花岛岛主“黄药师”，看了《冀连梅谈：中国人应该这样用药》才清楚“药师”是专业药物咨询师，在国外这一职业的社会认知度和地位一直很高，甚至比医生的可信度还高。这说明在中国，大家在对药师的职业价值和重要性认识上是多么无知和片面。《冀连梅谈：中国人应该这样用药》的作者冀连梅女士不仅是拥有十几年临床用药经验的专业药师，也是新浪微博上的名人，帮助无数网友解答用药方面的难题



。她凭借自己在中美两国药房的实际工作经验，全面解析了36种常见疾病和45种非处方药，总结了当前中国人普遍存在的用药误区和国际上最新临床用药知识，此书内容详实丰富，有抗生素、感冒药、手足口病用药，儿童的疫苗接种，眼药水的使用，还有备孕、孕期和宝宝用药方面的指导，以及自我药疗的常识，更难能可贵的是作者能做到直言不讳，大胆告诉你问题真相，还同时做到深入浅出，通俗易懂。《冀连梅谈：中国人应该这样用药》堪称一本权威专业实用的百科用药大全。在读这本书的过程中，我不断有“我是多么无知”“我和小伙伴们都惊呆了”“啊，我居然犯了一个常识性错误”这类被震撼到的强烈感觉。比如感冒时，滥用抗生素的问题。我感冒咽喉有点发炎时，习惯性地就吃两片阿莫西林，根本没有意识到阿莫西林就是抗生素。比如，我误以为增加用药剂量就会增强药效，感冒难受时便给自己“下猛药”，本该吃两片会选择吃三四片。再比如含有相同有效成分的不同感冒药我会同时服用，比如“白加黑”和“日夜百服宁”一起，“999感冒灵”和“维C银翘”一起，殊不知这易引起同类成分过量中毒……除了按照书中内容比对自己平时的用药情况，我还会比对身边的家人和朋友的用药情况，意识到他们也存在不少用药误区。冀药师说，要“对滥用输液治感冒说‘不’”。让我想起有个朋友感冒后为了快点好，动不动就去医院输液。读到“用温开水服药是最佳选择”这一常识，让我想起有个女同学经常让她家感冒的宝宝就着牛奶服药。“别擅自调整输液速度”这一警告则让我想起家人在输液时擅自调快输液速度的场景。看完此书，我为自己和家人朋友缺乏用药常识感到心惊肉跳，同时也倍感安慰和惊喜庆幸——还好现在能学到这样专业的用药科普知识，更让我了解到我们当下每一位国人都需要的这样一本用药的枕边书，帮助大家走出用药误区，为自己的生命健康负责。读罢此书，丰富、专业的用药信息让我受益匪浅，冀连梅药师作为一名医者的仁爱之心也令人感动。她多次强调儿童不是成人的缩小版，要选用儿童剂型药，用药量要按儿童的体重计算；不厌其烦地提醒你相同成分的药不要一起服用，告诉你药品不是越贵越新就越好；分享药店买药的小窍门：在柜台前蹲下来找，让你能买到便宜又好用的药；还不断安慰生病焦虑之人，要保持积极乐观的心态，相信身体的自愈力，可谓用心良苦，对病人的爱心、责任心全然可见。我特别赞同和喜欢冀药师说的一些理念。“一个好的医生，不只是治疗病人身体的疾病，更多的是治疗人心理上的疾病，给人提供宽慰。”“有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰。”“最后战胜疾病的力量其实是来自病人自己。”医生安慰、鼓励性的语言在治疗中起着重要的心理辅导作用，不仅使病人感到温暖和安全，也能激发病人战胜疾病的信心和潜能。但是在目前的医疗体系下，每个医生每天都要看无数病人，忙得焦头烂额，根本就没有时间和病人多说几句安慰和鼓励的话，一个病人排队三小时，看病只有一分钟，这导致医生疲惫不堪，病人情绪很差。冀药师呼吁，国家能改革“以药养医”的体制，这说出了广大百姓的心声。我也希望我们的国家能够不断改革医疗体制，提高医生的待遇，让药品收入与医生的收入脱离关系，改善国民的就医环境，减少医患矛盾，让老百姓能够看得起病，看得了病，看病时的用户体验好一点，也希望涌现出越来越多的专业药师，能够服务大众，为病人的用药指导和把关。衷心愿这本书能被更多的人阅读和理解，学习用药常识武装自己，用科学的方法，乐观积极的心态，面对疾病，做到身心健康，远离疾病。

16、这几天婆婆有些牙疼，说好了晚上等我下班带她去医院看，结果老太太下午自己就去药店买了药，还说药店的人说了药都一样，就是不肯去医院。拿来药一看，呵~甲硝唑，妥妥的抗生素。跟她说了半天抗生素类的药需要医生的处方，不能随便吃，结果她却说没事，村里人都这样的，哪里疼吃点消炎药就好了，就是没生病的人也要经常吃点消炎药，杀杀身体里的细菌。这在中国的家庭里应该是常常发生的场景吧，国人宁愿听村里人说、听楼下大妈说、听小区大爷说，也不愿意听科学怎么说。哪里痛来片消炎药、感冒发烧打点滴，省事又省钱，却不知把古训“是药三分毒”抛到哪里去了；然而也有另一个极端，生病了死扛，尤其是孕期和哺乳期的妈妈，明明已经病的七荤八素，还要秉承着坚决不能伤害宝宝的原则，与要你吃药的医生不共戴天。很感谢冀连梅药师对用药知识的普及，这本《中国人应该这样用药》适合于婴幼儿的照顾者、孕妇、哺乳期女性及广大关注健康的人，放在手边经常翻一翻，丰富了用药知识，给家人及朋友带来一份健康的守护。这本书主要分三个部分：第一部分，用药常识及家庭常备药药品是个双刃剑，用得好，药到病除；用得不好，不仅于病痛无益，甚至会带来滥用的恶果。掌握用药常识，会让我们不至于在生病时随便买点药对付一下，不至于在病的很难受时还是撑着而影响生活甚至带来更严重的后果。毒疫苗事件的频发让人心生恐惧，网络传言又让人在接种前摇摆不定。面对疫苗，我们又该何去何从？书中关于疫苗的解说无疑是一颗定心丸，如果因为那些潜在的风险而放弃疫苗，岂不是因噎废食了。书中列举了30多种家庭常备药，基本可应对了普通的发烧、感冒、咳嗽、腹泻及一些外伤处理，省去了去网络上慢慢筛选甄别的麻烦。第二部分，

宝宝健康守护宝宝的健康，每个父母责无旁贷。对幼儿常见疾病有一定了解，不至于在宝宝生病哭闹时手足无措，本来只是小毛病在家护理即可，却还要冒着交叉感染的风险，带着无精打采的宝宝往来穿梭于医院候诊区、门诊区、化验区等等。女儿在1岁2个月的时候，有天下午开始高热，无任何感冒咳嗽等症状，根据冀医师的这本书和松田道雄的《育儿百科》判断应该是幼儿急疹，考虑到女儿精神状态及饮食等都正常，护理3天后出疹，再4天后疹子退而痊愈，避免的奔波于医院的辛苦，也让女儿免于过量治疗的风险。当然另一些疾病，比如川崎病、中耳炎等，还是要在医生的指导下治疗，知道这些常识也会让你跟医生沟通起来更加顺畅，不至于医生在给药说明的时候不知所云。第三部分，备孕怀孕及哺乳期用药备孕怀孕哺乳，是一个女人一生中最幸福也是最纠结的时期。在这个阶段，如果再没有点常用药的知识武装自己，遇到点事情就抓瞎，那就可不止纠结这么简单了。从最开始的备孕时吃叶酸、测量基础体温，甚至于AA功课，到整个孕期的健康守护，再到哺乳期可能会经历的种种插曲，如乳腺炎、皮肤过敏等。就像玩游戏，一路过关斩将，最终收获健康宝宝和幸福的妈妈生活这个最大最好的装备时，那你必定会感谢自己早些时候的知识储备。用药从来无小事，愿越来越多的人多听科学怎么说，合理用药，还药品一个健康安全的通路。

17、最近的雾霾真是让人不知道该说什么才对，天空总是蒙上一层脏兮兮的灰，当然能够看到天空已经是幸运。在这儿，连空气都颇具中国特色。在这儿，如果自己不多学点什么来爱惜一下自己，最后真是会不知道自己究竟怎么死的！维持婴儿生命的奶粉，里面有三聚氰胺；人们平日佐味的小菜，里面甚至会有人类的大便；就连治病救人的药，在中国也会有有毒的胶囊……真是神奇的地方。所以，在这儿，要想活的有点质量和尊严，那么你就不得不学习一些来自于一些有良心的人的有良心的知识。冀连梅或许可以算得一个这样的人，当然，这与她在美帝国主义工作多年的背景分不开，她在那儿受到多年资本主义自由主义思想的浸润，所以，在《中国人应该这样用药》中说到了一些我等从来不敢说出来的话。没有歌功颂德，而是不留情面；没有阿谀奉承而是一针见血。她在试图告诉我们真相，她在尽一己的微薄力量，希望能够改变国人的用药理念。说到中国人用药，我们印象最为深刻的就是每年季节交替之时，各大小医院门诊里林立的吊瓶，莫说是病床，就连那一排排的座椅也已经人满为患。但凡去到医院门诊，但凡有点儿头疼脑热，吊瓶在我们国家是必不可少的医疗手段。即便我们已经有很多人意识到输液吊瓶的危害，但每次家人有个小病小灾就还是会听了“医生”那句“输液吧，保险些！”当然，中国人用药误区远不止是“过量用药”。冀连梅药师就明确给出了“国人八大典型用药误区”，但就说第一条的“不知酒后服药有致死可能”这一点，在我周围就已经出现过两例。酒后服用头孢类药物，结果很快就一命呜呼，似乎从来没有人认真地告诉我们平民百姓酒后服药致死的知识。那么“减肥药服用过量可致昏迷”、“新生儿滥用抗生素会引发致命反应”、“药物开封后保质期会缩短”等等知识我们更是无从得知。所以，你可以对于冀连梅在书中频频提到“美国FDA”心怀反感，但是，你不能否认她所教给你的用药知识来的正是时候，你不能否认她是一个有良心的药师。很多必须的生活知识，国家、机构或者部门都会因为某种原因选择沉默，但是，我们却完全可以通过各种方式渠道来自我教育和学习，这也是一种形式上的“自救”。当然，我们更需要出现更多这样各行业中有良心的人来告诉我们其行业的专业知识甚至“内幕”，也更需要有良心的出版社来将这一切可以让我们有了解的渠道。作为生活在中国的中国人，《中国人应该这样用药》或许应该人手一本——“珍爱生命，人人有责！”

18、当我看到这本书的时候，打开作者的序言和目录，我就按捺不住激动的心情：早就应该有这样一本科普的用药书了，来的有点晚呢，这的确是我现在最需要的一本用药指导书，也呼吁更多的中国家庭尤其是有孩子的家庭买一本这样的书当做“字典”，可以随时查阅，科普一下用药知识。看到这本书的时候我家宝宝刚支气管炎痊愈，其中有三次去了本地最好的医院开药，但还是涉及了作者书中提到的用药错误：比如在没有细菌感染的诊断下就用抗生素，给小儿患者用减半的成人剂量等，之前还经历过中药注射液喜炎平事件，利巴韦林注射液事件等，还有我最关心的孩子疫苗注射的问题，冀连梅药师在书中都有详细的讲解，不仅让我们广大读者知道这种药的成分、效用，更知道如何对症选择药，怎么用药等科普知识，让我们广大读者顿觉心理敞亮起来。估计很多家长和我一样，生病之后去医院一切都听医生的，有的用药也不上心，连吃了什么药都不知道，有时候去医院医生问上次用了什么药，患者也说不出个所以然，对于儿童用药更是迷茫，现在只有一个孩子，因为医疗体制和家长对儿童疾病用药知识的缺乏，很多家长对孩子的病很焦虑，恨不得一下子就好了，所以催促本来就喜欢开输液的医生有了更大的市场，每次去医院都随处可见吊着吊瓶的小孩子。想起自己小时候生病，根本没有这么“壮观”的景象，我曾经想是现在的人普遍体制不好了吗，非得打吊瓶才能看好病？我小



时候不也经常感冒、支气管炎，偶尔肺炎啥的，记忆中也只打过几次有限的吊瓶。更可怕的景象是，现在几乎所有年龄层次的人都认为“打吊瓶输液”是最快最好的治疗方式，完全忽视了潜在的危险。冀连梅药师在书中有很多地方引起了强烈的共鸣，拿出几处和广大读者分享：抗生素不是消炎药：我们普通患者心中，抗生素就等于消炎，生病之后总是不好或者诊断不出具体哪种病症，医生会说“有炎症”，就会开抗生素输液，就连我家的老人也是如此，一感冒就必须催着我们去给她找医生挂吊瓶，我们要是不同意她就视为不孝顺。冀连梅药师在书中对抗生素的种类、用法等方面的知识进行了详细的说明，特别提到不要滥用抗生素导致超级细菌的产生，抗生素和消炎药是两回事。抗病毒的利巴韦林不是用来治感冒的：我所在城市的医院，去过几家不同的医院，无一例外感冒了之后都会开利巴韦林，说是抗病毒，有的甚至会开利巴韦林注射液，看过冀连梅药师的书，我才真正了解，利巴韦林是不能用于普通感冒治疗的，她所工作过的几个药房也从来采购过利巴韦林的注射液。而在中国大部分城市的广大医院利巴韦林的存在是“家常便饭”，以至于我们普通患者也没意识到它的危害。喜炎平注射液副作用大：对于喜炎平，我印象深刻，因为今年夏天宝宝生了一次疑似水痘，医生讲这个病有很严重的并发症，需要抗病毒治疗，就给我们开了价格昂贵的喜炎平注射液。当看了冀连梅药师的文章之后，我才知道中药药师是不推荐使用中药注射液的，国家药品不良反应监测中心病例报告数据库中有关这个注射液的不良反应有很多都是发生在14岁以下儿童的。现在想来很后怕，幸亏孩子没发生严重不良反应。海淘药品不一定可靠：面对孩子总也不好的湿疹，还有国内奶粉、驱蚊药等问题，很多妈妈选择了“海淘”，从网上购买国外的一些产品，想当年我也加入了他们的行列，买了所谓的治疗湿疹的加拿大保湿膏，还有具有神奇效果的“小蜜蜂”紫草膏，看了冀连梅药师的详细分析，我才恍然大悟，我和广大妈妈都被夸大的网络宣传迷惑了，盲目迷信海外产品，幸好没铸成大错。冀连梅药师指出，被万千妈妈追捧的“小蜜蜂”紫草膏具有肝毒性，长期涂在有溃破的皮肤上对肝脏有损害，我想很多妈妈和我一样无知，希望以后的中国妈妈能够看到冀连梅药师的文章，理智对待海外产品。还有很多问题，比如擤鼻涕方法不正确也可导致中耳炎；发育正常的宝宝，每日从饮食中摄入的钙量就足够了，不需要额外补充，只需补充维生素D，促进钙吸收就行；口服补液盐可以有效防止腹泻脱水，而大部分中国医院基本没有采取这样有效的疗法，市面上也没有专供小儿用的口服补液盐……冀连梅医师秉持着做药师的良心，向广大读者解疑释惑，根据多年的经验以及丰富的知识储备，结合中外医学背景的不同、人种的区别，进行了严谨可靠的阐释，她在书中的语言更接近大众语言风格，而不像一些研究者那样都是专业的搞不懂的医学名词。她向广大中国患者普及医药知识，娓娓道来，不仅有权威科学的依据，更有作为一名药师的职业操守，秉持着对广大国人负责的态度，写成此书，这一点最让我们这些普通的老百姓所接受。我们已经不是缺医少药的时代，而是一个应该普及基本的医学知识的时代，我曾对很多人说过一些用药的基本常识应该写进中学课本，希望这一天在不久的将来能够实现，而冀连梅药师的书在这个没有实现之前，应该被更多的中国家庭看到，作为孩子的家长未必能成为一个好的医生，但可以成为一个懂得基本医学知识的负责任的家长。

19、封面设计依然老套，比较像以前流行过的种种用绿豆、生茄子治病的“神医”大忽悠书，但是内容很靠谱。本书的作者是冀连梅，中国协和医科大学药学硕士，北京和睦家康复医院药房主任药师，在新浪微博上有30多万的粉丝。这是一本专业人员写给老百姓看的科普读物。特别适合家里要生小孩子的和新生父母。主要内容包括五章：第一章 必须知道的用药常识主要针对一些常见的用药误区进行讲解：滥用抗生素，抗生素和消炎药分不清，滥用输液治疗感冒，误认为儿童用药就是成人药减量、无需儿童专用药。第二章 宝宝的健康你做主这是我重点看的一章。开篇就是作者的女儿感冒，家里老人就催吃药、打针、看医生，作者向老人解释应该怎么正确处理小孩儿感冒发烧。类似的场景我家就刚刚发生过，我把整个段落都贴在下面：我最难忘的一次女儿感冒经历2011年早春的一个夜晚，一场大雪把北京城装扮成了一个银装素裹的世界。女儿嘉嘉早上起床往外一看，立刻欢呼雀跃起来，张罗着让我和她爸爸带她去公园玩雪拍照。当天刚好是周末，难得的一家三口一起外出的日子。我们想着春雪融化得快，得赶在太阳公公发威前让她玩个够，于是带上玩雪工具就兴冲冲赶到了家附近的郊野公园。结果光顾着准备玩雪的工具，忘了给她准备换穿的衣物，尤其是鞋子。当积雪迅速融化时，在雪地里疯玩的嘉嘉全然没注意到她的鞋子湿了，当我们注意到时，估计已经湿了有一会儿了，于是马上带她回家换鞋。傍晚的时候，嘉嘉就说不舒服，晚饭也没怎么吃，嘉嘉爸爸摸了一下她的额头，说脑门很烫，我拿出家里的电子体温计，放在她的腋下一量，38。小姑娘发烧了。嘉嘉姥姥着急地说：“快吃点药吧，别把宝宝脑袋烧坏了。”我安慰她：“宝宝应该是早上玩雪的时候穿湿鞋冻感冒了，发烧烧不坏脑袋，体温还不太高时，先给她物理降降温，体温超过38.5再考虑给她吃退烧药，吃



药的目的也不是为了防止烧坏脑袋，而是怕烧得太高宝宝会高热惊厥进而抽搐。”于是，我帮嘉嘉洗了温水澡，之后喂她喝了些水，安顿她睡下。小姑娘睡得并不安稳，体温不久又升上来了。嘉嘉爸爸不断用手去感觉她的体温，当发现嘉嘉额头发烫而手脚发凉时，他也不淡定了，提议说：“带宝宝去医院看医生吧。”我用肯定的语气安慰他说：“宝宝有明确的得病原因，是因为玩雪着凉了，基本上就是病毒性感冒，发烧是她身体的自我保护措施，说明她的免疫系统在和病毒作斗争。头热脚凉也是正常现象，因头上血管丰富，致使局部温度高。又因为宝宝心脏搏动力量较弱，发烧时更多的血供应重要器官了，因此到达手脚末端的血流就少。再继续观察一下。这会儿即使去医院看急诊，医生也会建议先观察病情进展。”安慰完嘉嘉爸爸，我把嘉嘉身上的被子往下拉了一点，帮助她身上散热，同时用被子盖上了她发凉的手和脚，为她的手和脚保暖。接近半夜的时候，小姑娘烦躁地醒来，我再次量了她的体温，38.7。我马上把准备好的退烧药泰诺林(浓度为160毫克/5毫升的对乙酰氨基酚混悬液)按她的体重每千克15毫克算好剂量，并折算成毫升数喂给她吃，同时又喂了她一些水，之后用温热的毛巾帮她擦身上、腋下、脖子等发热的地方。很快，小姑娘就又睡着了。一觉睡到了天亮。第二天，她还是有些低烧，但精神状态还好，低烧并不影响她吃饭、喝水、玩积木搭公主城堡，我就继续把她留在家观察。夜里体温再次烧到了38.5以上，就又喂了一次泰诺林。第三天，她继续白天低烧夜里高烧，并且开始咳嗽。嘉嘉姥姥拿出自己平时吃的止咳药甘草片说：“万一咳出肺炎怎么办？来给她吃半片甘草片。”尽管我也为嘉嘉的咳嗽担忧，但理智还是促使我及时地制止了嘉嘉姥姥：“妈，孩子不是大人的缩小版，她的肝、肾等重要器官还没长成熟呢，大人药减半给她是非常不科学的，别给孩子用成人药。另外，咳嗽是咳不出肺炎的，感冒的时候伴随咳嗽也很常见，你看她咳的时候还有痰，要是吃了止咳药，痰咳不出来，倒是有可能感染到肺导致肺炎。另外，您知道吗？国外已经不建议给4岁以下的儿童使用止咳感冒药了，今年美国开出‘医生不该作为’列表，继续呼吁不要给4岁以下的儿童使用止咳感冒药。这些药没有好处，相反还有严重的副作用。目前嘉嘉只是偶尔咳嗽，还不影响她正常的活动，再继续观察吧。”“可她咳嗽的时候会咳到吐，这不严重吗？”嘉嘉爸爸也不失时机地表达了一句他的忧虑。“咳嗽是需要呼吸肌参与的动作，儿童的呼吸肌发育还不成熟，还不能很好地完成咳嗽这个动作，因此往往需要呕吐这样的动作来协助咳嗽把呼吸道中的痰排出来，因此小朋友咳到吐的情况也很常见，通常不会以咳嗽的时候吐不吐来判断病得重不重。”我说。“我看还是得吃点消炎药，邻居家的宝宝咳嗽，吃了点头孢就好了，你们给嘉嘉也吃点头孢，她能好得快点。”看得出，嘉嘉姥姥实在看不惯我们不给嘉嘉吃药的做法。为了缓解她的担忧，也为了排除感冒有可能导致的并发症，我对嘉嘉姥姥说：“头孢属于抗生素，是处方药，虽然我是药师，也不能随便自己就给宝宝吃头孢。要不要吃头孢得去看医生诊断后做决定，如果医生诊断嘉嘉感冒后有细菌感染的并发症，就需要吃抗生素。如果没有细菌感染乱吃头孢，反倒把宝宝身体里的好细菌杀死了，宝宝的免疫力就下降了。”我抓住这难得的机会让嘉嘉姥姥更新用药观念，继续说：“妈，你可能有个误区，认为嘉嘉咳嗽的症状和咱邻居家的宝宝一样，那么嘉嘉得的病就和邻居家的宝宝一样，治疗用药也应该一样。事实上，医生不会这样考虑疾病。咳嗽本身不是一种病，它只是身体表现出的一个症状，很多病都能表现出咳嗽的症状，比如肺炎能引起咳嗽，支气管炎也能引起咳嗽。而且咳嗽也不一定就是细菌感染引起的，病毒感染也会引起咳嗽啊，咱得先搞明白咳嗽是什么原因造成的，针对病因去治疗才是有效的治疗。”“那现在就带嘉嘉去看医生吧。”嘉嘉姥姥听明白了我的意思。于是我们在嘉嘉发烧第四天的时候带她去了医院。儿科医生认真听取了我对嘉嘉病程的描述之后，用听诊器听了她的心和肺，之后结合嘉嘉的精神状态和查体情况，给出了“急性上呼吸道感染(也就是感冒)，并没有并发症”的诊断，嘱咐我们继续回家护理。这下嘉嘉姥姥、嘉嘉爸爸的心就都放下了，因为他们知道，有了诊断之后，针对诊断科学地用药和护理疾病就是我的专业范畴了。随后几天，在我们的护理下，嘉嘉很快恢复了健康。我相信，上述在我家存在的儿童感冒认识误区，在中国很多家庭中也存在。宝宝感冒，绝大多数家长的第一反应就是送宝宝去医院或者给宝宝乱吃消炎的、止咳的感冒药，将宝宝康复的希望完全寄托在医生或者药物身上，而忽视了身体自身在宝宝康复过程中的重要作用。家长们应该清楚，如何治疗宝宝疾病的最终决定权在你们手上。是你们在宝宝表现出不舒服时做出是否需要去看医生的决定，也是你们在医生做出诊断、开药方提出治疗意见时，最终决定是否接受这样的治疗意见。准确地说，你们对疾病的理解能力、决策能力和护理能力会对宝宝的康复产生非常重要的影响。本章还介绍了如何应对幼儿急疹、中耳病、便秘、腹泻、口足手病、湿疹、蚊虫叮咬、佝偻病。

第三章 备孕怀胎是一门技术活第四章 把最优质的母乳送给宝宝上面两章因为已经度过那个阶段了，就没细看。第五章 认识这些常用药，有备无患针对常见病推荐了一些居家常备非处方药，包括退烧止痛

## 《冀连梅谈：中国人应该这样用药》

、镇咳祛痰、缓解鼻塞流鼻涕、感冒、抗过敏、腹泻、便秘、肠胃胀气、烧心反酸、皮肤护理、外伤护理等。如何解读药品说明书，以正确用药。不同剂型的不同用法：包括片剂、胶囊剂、颗粒剂、混悬剂、干混悬剂，眼药水、滴耳液、吸入器的正确用法。国人八大典型用药误区：不知酒后服药有致死可能，不知减肥药服用过量可致昏迷，不知新生儿滥用抗生素会引发致命反应，不知牛奶服药阻碍人体吸收，不知非处方药分甲乙两类，不知服药后卧床易引发食道溃疡，不知药物开封后保质期会缩短，不知孕妇滥用抗生素或致畸胎。附录1-4包括上海市抗菌药物临床应用分级管理、常见感冒药所含有效成分分析、世界卫生组织儿童生长发育标准曲线、中美疫苗接种计划对比。

20、这本书的作者是一位富有仁心的药师。在中国这个体制内药师已经沦落为按照医生的处方抓药的机械工人，丝毫体现不了药师对病人的指导作用。冀女士呼吁中国破除以药养医，培养更多专业的药师造福病人！相信大部分人和我一样，用药常识几乎为零。要么按照医生的处方吃药，要么去药店买推荐非处方药自己按照说明书吃，根本不知道怎样科学用药才对自己的身体更好！滥用抗生素，自愈性疾病如感冒疯狂求医乱吃药，殊不知我们用无知在摧毁自己，而最令人震惊的是竟从没有人对我们传授如此重要的知识！这真是中国的可悲。常见病三分治疗七分护理，我们太依赖过度的治疗，让身体失去了原本抵抗疾病的能力。对自己负责，对家人尤其是宝宝负责，希望每个人都能看看此书，了解基本的用药常识！

21、科普很重要，看了这本用药书肠子都悔青了，我们太需要许多的专业人士站出来，传递科普的力量了。因为缺少对许多知识的了解，我们付出了太大的代价。我拿到《中国人应该这样用药》，只看封面我就惊呆了！因为，我看到至少二条误区，我一直在错用。从小时候起，我任何时候感冒发烧，妈妈最看重的吃药效果就是：吃完药赶紧睡下，出一身汗就好了。这一招我在许许多多的电视画面中也看到过。我的亲戚朋友，我的村子里的家家户户，有谁知道这个误区：不知服药后卧床易发食道溃疡！！我尚年青，可是我妈妈常年因食道溃疡而痛苦。她不能吃任何凉的东西，水果，西瓜……吃完就难受。她也不能吃米饭，任何好吃的东西和想吃的东西都不敢多吃，因为她有溃疡，吃了就难受，寻访很多的中医，调理了很多年，都没有疗效。这个误区估计很多人没有意识到，而因为这个而带来的损伤真的太可惜了。封面首推了八个用药误区，除了服药后卧床这一条我触犯比较严重之外（这条已经成了我的常规思维，深入骨髓了，我勒个去，如今要悬崖勒马，再也不犯了）。我还犯过另两条，一条是“不知牛奶服药阻碍人体吸收”，我心痛我儿子，我儿子爱喝牛奶，我经常这样害他！！我哭！！还有一条就是不知药物开封后保质期给缩短。我经常不注意这个问题，每次感冒医生开三天药，我顶多吃一半，然后就好了。如果再感冒，又拿出来吃，哎，无知就是害己啊。冀连梅女士好用心也好贴心，怕涉及专业知识我们看不进去，或者看到了也记不住反而大脑昏沉，她建议每天10分钟，每次读1节，亲啊，你太聪明了，我们太需要这样专业的人推荐出来的好的科普方法。我要给深深鞠一躬，我真诚的感谢您！您真的帮了我很多！内容很丰富，儿童的疫苗接种直接用表格列出，还来了个中美对比。抗生素，感冒药、手足口病用药、还有孕期及宝宝方面的指导，自我药疗常识……好有爱心哦，文字中处处散发着爱的芬芳，因为这爱，作者倾注进去的浓烈的爱，让字专业的文字如此浅显易懂，给每个看到的人以强烈的震撼和警醒，我最大的感触是：怎么不让我早二十年看到啊啊啊！！

22、朋友推荐的，正好自己到了这个年龄，网上翻看了下，果断收入。每天在工作空余的时间阅读，效率很高，而且效果也很好。这是此类书中，迄今我见过最好的。医院不仅是个治病救人的机构，人情世故、世间万象无不体现。作者站在医生的角度，让我看完，对医院和医生有了更多的了解。书里说的很多现象，自己身上也存在，包括对用药的理解，让我受益匪浅。

23、《冀连梅谈：中国人应该这样用药》是一本非常实用的书。平常有个头疼脑热之类的小病，相信大家和我一样都是自己去药房买药吃，这本是我们生活中非常常态化的、司空见惯的一件事。但是就是这么普通的事情，我们在做的时候却存在着很多的误区。所以在看这本书的时候，我经常会有“额头大颗冒冷汗”的感觉。而我相信在用药上存在各种认知错误的，绝对不是我一个人，也绝不是少数人。以至于我在看书的过程当中，总是忍不住和身边的去交流：以后不可以随便吃这些抗生素，使用抗生素要足剂量足疗程，你哺乳期过敏了吃药要算好药物在体内清除完毕再给孩子哺乳，药物不要随便几种混合吃及超剂量服用……。看起来都是一些细节，但用药本来就是由这些细节组成的。广东人有句俗话，叫“饭可以随便乱吃，话不可以随便乱讲”；在这里我套用一下，叫饭可以随便乱吃，药不可以随便乱用；但生活中随便乱吃药乱用药的太多了。可以说这本书刷新了我的用药观念，书里有许多非常靠谱的用药常识。其实我觉得身边很多人的用药意识在觉醒，尤其是做妈妈的，因为小孩



子比较容易生病，所以她们都很关心用药的问题，也有比较强的用药观念。比如我的有位刚有了宝宝一年的同事，通过和她聊天我发现我刚刚才知道的自己药盒里有哪些是抗生素的问题，她早都已经知道了，她连药名里带“松”字的都是激素类的这种事都知道。她还有一件“事迹”让我印象深刻：曾经她的宝宝生湿疹，——新生儿生湿疹真的很常见，然后宝宝的奶奶听邻居的推荐买了据说很快速见效的药膏准备给宝宝用，但是我的这位同事仔细看了说明书，发现这种药膏并不适合新生儿，所以及时给制止了下来。这个实例说明了两个需要注意的细节：一，用药前要看说明书啊同志们；二，别人说的不一定就对啊同志们，很可能他也只是一知半解。她的这些知识，很多是自己在网络上一点点去查、去学习的，这可能就是当了妈妈的女人的了不起之处之一吧，为了孩子去学习很多知识、去做很多以前可能不会做的事。但网上的知识，还是存在一个需要“甄别”的问题，因为网上一些不知出处就流传的东西其实是错误的。而在这本书中，冀连梅药师用她的专业用药知识，解决了我们普通人一知半解或一直存在疑问的很多问题。书中涉及的内容分为五个章节，主要包括：抗生素的使用，宝宝的常见病用药及护理，备孕怀胎过程中涉及的用药问题，哺乳期的用药，以及一些家庭常备常用药的介绍等内容，实用性很强，妈妈和准妈妈非常适合这本书。但我还想强调一下，书中的基本用药常识并不要局限在这样的一类群体，而应该普及给每一个人。说到这里我想起一件挺让人生气的例子。前文我说的都是我们作为普通人要去学习用药知识，对自己和家人的健康负责，现在我要说的的是一个庸医害人的故事。还是那位同事，她妹妹生活在郑州，最近也怀孕了，但是在身体检查的时候，检查出个可治可暂不治的小毛病，结果那个医生居然告诉她要给她安排马上做手术，让她回家准备准备。妹妹还年轻比较懵懂，就回家准备了，然后给姐姐也就是我同事打电话时候说了这件事，立刻被我同事给制止了。挂了电话，我同事和我对一顿愤慨：怎么有这样不负责任、利欲熏心的医生，做手术使用的药物会对胎儿造成多大的伤害他不知道么！通过这件事也更坚定了我一个信念：一定要用知识武装自己，保护自己 and 身边的人。吃了这么多年药，是时候该好好看看这本书，看看专业的药师给我们讲讲怎样用药了。实用的好书，力荐。

24、一次偶然的机会知道了这个人 and 这本书，看了几页以后就放不下来了，这本书的吸引力来自于它的实用性。在生病吃药已经成为常态的现实情况下，如何安全正确用药成为了最关键的问题。作者从一个专业者的角度，采用了相当生活化的言语进行阐述，使我们这些非专业人员能够读懂看懂；是一本值得阅读、提高意识的好书；也可以把它作为一本日常用药词典。另外，作者作为一名在中国并不算热门职业的药师，能够将自己的职业做出名声，做出产业来，也值得一部分创业人员借鉴。

25、自己在医药行业打工近四年，开会时候，营销线条脱口而出的化学名，我还没来得及转换成商品名就已经滚进化学名堆里了，加上医药政策复杂多变，实话说，大半时候，我是没听懂的。去年硬着头皮报了北京中医药大学中药学，三心两意的学习劲头还是抵不上现实的用处，信誓旦旦的决心被生硬的生物/化学知识浇灭了遍，到了期末考，各种化学式化学名以及化学结构简直是一头雾水，说实话，让我打小抄我都不会。学习这码事，人人都有三天两头而起的热情，持续到久远乃至骨髓深处，成了类似剃须刀或是刷牙式的routine，不见多；但若是持续有持续的利益驱动的话，可能性就高很多，毕竟人大多是功利性的，顺天性而为，有时候比较不费劲。比如，若想学英语，比较容易度过刚开始的坚持学习时间段，是教英语——又有补贴，又不能太差，得持续学，不能让学生给问住了。校园里常常强调学习不可功利性，在毕业后无人约束的环境里，反而是刺激自己出发的好鞭子，最初的功利刺激，时间一长，make it routine之后，完全不需要自律便会完成了，毫不费劲儿，相信，痛苦纠结要不要跑步的人，完全不会纠结要不要刷牙吧。routine的力量是无比巨大。我见过很多硬撑过最初过渡期（从无到变成routine的那段时间），将很多有益又希望自己坚持的事情变成routine，之后的故事，就完全不是感天动地的自律/坚持/行动派之类的励志氛围，他们天天跑步/写作/阅读/每周一篇Economist/做阅读笔记/做观影笔记，就跟咱天天刷牙一样，不刷出不了门。所以，学药这码事儿，我也想着顺天性而行，捱过最开始的过渡期，功利当头呢，是看些与实际生活联系较大，又较为科学严谨的书（中国关于用药的书，简直成了海洋，什么赤脚医生经验理论都有），原先想考取心理学研究生的那三个月里，我看了好多教科书，对实验心理学/心理学统计与测量是十分折服，一个结论的得出，需要非常大的样本，而且是相对特征一致的样本，需要实验组对照组的比例对比，这种态度得出的朴实结论让人心安，叫嚣显得土气十足，且无厘头。冀连梅《中国人应该这样用药》就是相对严谨客观的书，算是通俗易懂的小科普书。以上是跑题式的废话。以下是用药读后笔记。专业药师冀连梅凭借自己在中美两国药房的实际工作经验，就当前中国人普遍存在的用药误区和国际上最新临床用药知识，进行了权威实用、通俗易懂的讲解。说故事，讲知识，全面解析36种常见疾病和45种非处方药，为您配备最

安全、最有效的家庭小药箱，帮助您走出用药误区，安全用药，合理用药。（1）法罗培南钠片，是二级抗生素，和临床上治疗各种重症感染的“王牌”抗生素“泰能”（通用名：亚胺培南/西司他丁钠）属于同一类——碳青霉烯类抗生素（2）急性支气管炎绝大多数是病毒感染引起的，细菌引起的比例非常少，如果咳嗽超过10天，咳嗽伴有胸痛、咳血或者呼吸困难，才考虑去医院开抗生素（3）两类药称为消炎药：一类是激素：可的松、氢化可的松、地塞米松；另一类是消炎止痛药，如布洛芬、阿司匹林等。对有正常免疫功能的人来说，可的松类激素是人体可以自己分泌的链球菌感染对应的选择可能是青霉素类抗生素，而支原体感染对应的选择可能是红霉素类的抗生素（4）乳腺炎需要的疗程是10-14天，而不复杂的泌尿系统感染常常只需要3天（5）如果患中耳炎的儿童年龄在两岁以上，可以先对他进行观察，同时吃止痛药缓解症状（6）普通的感冒发烧/咳嗽/嗓子疼是由病毒引起的，抗生素对病毒没有治疗作用的（7）利巴韦林的雾化剂型只允许用于治疗呼吸道合胞病毒引起的重度下呼吸道感染。而利巴韦林的口服剂只用于承认的慢性丙型肝炎。（8）感冒后有流鼻涕眼泪打喷嚏症状，应选择抗过敏成分感冒药，成分马来酸氯苯那敏（俗称“扑尔敏”）或者氯雷他定。前者有嗜睡左右，后者没有。（9）感冒后有发烧头疼关节痛症状，应选择含有解热镇痛药，成分包括乙酰氨基酚等（10）感冒后喉咙有痰，要选择祛痰成分的感冒药，成分包括愈创木酚甘油醚、乙酰半胱氨酸、氨溴索等（11）感冒后伴有咳嗽，选择成分有右美沙芬、可待因等（12）国内感冒药里常有金刚烷胺，国外感冒药完全没有这个成分，因为感冒病毒对金刚烷胺耐药严重（13）选择感冒药时候应选择单一有效成分药品；对相同成分的不同感冒药不可同时服用，比如“白加黑”“日夜百服宁”含有相同有效成分伪麻黄碱、对乙酰氨基酚、右美沙芬以及属于同类别的抗过敏成分氯苯那敏和苯海拉明。（14）大剂量的阿司匹林可以止痛、退烧，小剂量的阿司匹林可以预防心梗、脑血栓患者的血栓形成（15）对乙酰氨基酚的常规剂量是500毫克（16）孩子不是大人的缩小版，她的肝肾等重要器官还没有成熟，大人药减半给小孩吃是非常不科学的，小二不可用成人药。（17）国外已经不推荐4岁以下儿童使用止咳/复方感冒药了。（18）999感冒灵颗粒和维c银翘片，他们的有效成分除了中药成分外，还有西药成分，对乙酰氨基酚、马来酸氯苯那敏，如果同时服用含这两种成分的其他感冒药的话，容易过量中毒。（19）鼻塞建议去药店买生理海水鼻腔喷雾剂（20）咳嗽本身不是一种疾病，它是多种呼吸道疾病都会表现出的一种症状，是我们人体自我保护的一种方式，通过咳嗽产生呼气性冲击动作，把呼吸道内的痰等分泌物排出体外，是一个有益的动作。幼儿咳嗽大多数时候是有痰咳嗽，如果强行服用止咳药，会导致痰液滞留体内，反倒容易引起肺炎等更严重的呼吸道感染性疾病。如果宝宝感冒后的咳嗽不影响饮食、睡眠，以及其他日常活动，就没必要给他用药。如果咳嗽影响到了日常的活动，可以对症选用单一成分化痰的药，小一点的宝宝可以用氨溴索糖浆，或者是乙酰半胱氨酸颗粒等；大一点的宝宝，还可以选择桃金娘油胶囊等。同时用空掌拍背帮助宝宝排痰。（21）安全经典的退烧药：对乙酰氨基酚和布洛芬 世界各国广泛使用的、经世界卫生组织推荐的、老少皆宜、经济实惠、使用安全性高的退烧药是两种经典口服药：对乙酰氨基酚和布洛芬。对乙酰氨基酚是首选，适用于3个月以上的儿童和成人 为人熟知的扑热息痛、必理通或者泰诺林都含有这种单一有效成分“对乙酰氨基酚”。对乙酰氨基酚合理剂量下使用安全性高，但超过最大剂量服用会造成肝损伤。常用的复方感冒药中，往往含有“对乙酰氨基酚”这个成分，如儿童用的氨酚烷胺颗粒、氨酚黄那敏颗粒、氨酚麻美糖浆、酚麻美敏混悬液，以及成人用的日夜百服宁、白加黑感冒片等。如果服用单一成分的对乙酰氨基酚退烧的同时，也在服用上述复方感冒药，就很容易因为重复用药导致对乙酰氨基酚过量。布洛芬适用于6个月以上的儿童和成人 蚕豆病即遗传性葡萄糖-6-磷酸脱氢酶(G6PD)缺乏症患者退烧时，应避免使用对乙酰氨基酚，但是可以使用布洛芬。使用对乙酰氨基酚退烧无效的患者，也可以考虑使用布洛芬退烧。人们熟知的以布洛芬为单一有效成分的药包括美林、芬必得等。布洛芬退烧作用比较强，退烧过程中会导致人体大量出汗，因此布洛芬退烧不适用于有脱水症状的患者。同时，布洛芬通过肾脏排泄，肾脏功能不好的患者也要谨慎使用。布洛芬不良反应还包括可能会诱发哮喘，有哮喘的宝宝应慎用。这种药按照推荐剂量使用安全，但过量容易造成肾损伤。持续高烧不退，可以考虑对乙酰氨基酚和布洛芬交替使用 对乙酰氨基酚最小给药时间间隔是4小时，当对乙酰氨基酚用了最大剂量后两小时烧还没退下来，这时只能交替使用布洛芬，因为这两种药交替使用的最小时间间隔是两小时。交替使用时，两药各自每天最多使用的次数不变。（22）以下类别，自己不要随便去药店买。青霉素类（如阿莫西林）、头孢类、红霉素类（如阿奇霉素）、四环素类（如多西环素）、喹诺酮类（如氟哌酸，XX沙星）、磺胺类（如复方新诺明、增效联磺）、甲硝唑、氯霉素、庆大霉素等以上，感谢科普老师冀连梅，希望对你有帮助。



## 《冀连梅谈：中国人应该这样用药》

26、中间2-4章关于宝宝和怀孕期的，就跳过没看，第一章第五章还是有些指导意义的，也发现自己以前的一些错误。正好看的时候在感冒。1.切勿滥用抗生素。（抗生素是抗细菌，而普通感冒病毒引起）常见：头孢 阿莫西林 若氟沙星&lt;图片1&gt;2.足剂量足疗程，不要随意增减吃药不要随意停，or 耐药性，超级细菌。并且剂量不要随意增减，or副作用、无效。同理，忘记吃，间隔下次吃药时间短的话，就不用补3.普通感冒可2-3周完全自愈，感冒药只是减轻症状。心理对自愈感冒有作用。多休息多喝水4.输液，核对药名，不加速。or 造成重大事故----中间跳过2-4章，宝宝的----5.常用药退烧止痛：布洛芬 对乙酰氨基酚祛痰：盐酸氨溴索 乙酰半胱氨酸 氢溴酸右美沙芬鼻塞鼻涕：生理性海水鼻腔喷雾剂 盐酸羟甲唑啉滴鼻液（商用名：达芬霖）感冒，过敏性鼻炎：马来酸氯苯那敏（扑尔敏），氯雷他定腹泻：口服补液盐 蒙脱石散（缩短腹泻时间）微生态调节，不要吃强力止泻药外伤：碘伏。不建议酒精，或者碘酒，酒精不利于伤口恢复。伤口感染用红霉素眼膏6.打开药后扔掉干燥剂和棉花7.点眼药水，不该直接点黑眼珠，损角膜。滴在扒开的下眼皮和眼球之间的结膜囊内，一滴就可以。8.空腹：饭前1小时，或饭后2小时 饭前：餐前半小时，类似饭后

27、你怎么能不知道用药的学问《冀连梅谈：中国人应该这样用药》 求医问药是非常专业的事情，必须要靠专业人生来解决，谁是专业人士，就是医生，可是对中国人来说，你真的对医生开的药就放心的吃吗？中国的医生能让我们放心吗？可是你对医生不放心，你还能相信谁呢？没办法，那就只好自己去弄明白了。做中国人可够辛苦的，不但要能够鉴定各种食品是否有毒，还要弄明白各种法律条文，还要学医学，了解各种用药的常识，真是太不容易了。没办法，因为今天的这个社会里，人和人之间很难取得互相信任，摧毁信任实在是太容易了，可是把信任建立起来，真是太困难。冀连梅是谁？我并不知道，看了这本书才弄清楚，原来她毕业于协和，在中国光是协和两个字，就会让人肃然起敬，还好，中国人对协和的信任还没有瓦解，协和也的确经得起你的信任。如果你不能够信任你去的医院，不送红包就不相信医生能够负责的治疗，觉得医院是一个千方百计挣你的钱的地方，那么医患纠纷怎么能够避免。冀连梅从协和毕业以后没有去我们说的那种公立三甲医院，协和的毕业生，一般来说想去那个医院，就可以去那个医院，可是冀连梅却选择了去私立医院，做一个药师，呵呵，第一次听说还有药师这个名词，以前就知道东邪是黄药师。看看吧，一看吓一跳，原来吃药也这么多说道啊，不简单啊！书里面提到的案例都触目惊心的，的确吃药吃出问题的并不多，但是要摊到你的身上，就绝对是大事啊，不过也不用草木皆兵，用不着在网络中看到一点消息就信以为真，药品说明书上的副作用，也要看看是不是小概率事件，不能因噎废食。所有的药都会有副作用，都有可能吃出人命，所以我们还要大胆用药，不过要小心求证，这个大胆一定是建立在了解医药常识的基础上的，绝不是那自己的生命开玩笑。看了才知道，书里面介绍得最多的其实是针对孕妇、哺乳期妇女和婴幼儿的，原因肯定是因为这个人群都是关系好孩子，孩子的生命最脆弱，一点副作用，一点错误，就难以挽回了。还好，我的孩子已经长大了，没出太大的问题，不过对着一看，也没少为了感冒发烧，吃了不少没有用的药，对于家里有孩子的，对于准备要孩子的，真的应该好好看看这本书，育儿的书少看一本没什么，这用药的书，可是性命攸关的书啊，而且你在市场是很难找到这样的书，冀连梅算是为中国人做了一件好事。

28、自己是药学生 看完这本书从药学专业角度谈几点看法1.冀连梅老师的临床药师路走的比较成功。个体化给药方案的设计 参与到临床医师的诊疗活动中 与病患的沟通。。。这些似乎在中国大部分医院做得不够，临床药师的存在是一种理想化。而她身处高端涉外医疗机构和睦家 整个医院的运营遵循美国模式 这些给了冀老师发挥自己职业价值的积极条件。2.临床药学的服务虽然不能在广大普通中国医院见实施，这种私人医院的开展可以提供很多经验3.虽然身在私人医疗机构，但冀老师利用网络传媒向公众普及药学基本知识，把临床药学的服务扩展到医院之外。这点盘仲莹的序中给药师下的定义是药物咨询师，个人觉得概念略狭窄。在医疗机构内不只是咨询师的角色。更多应该是主动的决策者。而面对公众，是很好的药物咨询师，冀老师正是如此。4.书中出了一般常见药物使用知识，主要介绍了婴幼儿和孕妇用药知识，这跟临床药理学中特殊人群药理相应。5.冀老师也提到了呼吁政府尽快颁布《药师法》，学校开设药理学课程加多一些临床的知识，他们那个年代主要培养的是药厂的人才，但在文中很多地方看到作者的无奈————面对很多婴幼儿用药时，中国并无合适的制剂。大量婴幼儿药物制剂的研发和生产是亟需进行的。

29、#因是手工录入 又没检查 错字一定在所难免#抗生素分类(如阿莫西林)、头孢类(如xx头孢，俗称“先锋x号”)、红霉素类(如阿奇霉素)、四环素类(如多西环素)、喹诺酮类(如氟哌酸，xx杀星)、磺胺类(如复方新诺明、增效联磺)、甲硝唑、氯霉素、庆大霉素等。引发流感的病毒通常是甲

型流感病毒或者乙型流感病毒等有限的几种病毒，因此预防流感可以选择每年接种流感疫苗，接种时间一般是每年的9~12月份。而引起普通感冒的病毒可以是鼻病毒、腺病毒等很多种病毒，因此没有疫苗可以预防普通感冒。将宝宝捂的严严实实的，所以宝宝总是汗津津的。出汗时，毛孔扩张，就很容易受到冷空气侵袭而感冒。所以不要给宝宝穿很多，过分保护宝宝。在美国，驱蚊液的成分除了避蚊胺外，美国疾病预防控制中心推荐的还包括含羟乙基哌啶羧酸、柠檬桉叶油、伊默宁以及用于衣服上的杀虫剂氯菊酯等，中国市场上的驱蚊产品也很多以这些作为主要成分。被蚊子叮咬后身体会释放组胺炎性物质，引起叮咬部位肿胀，这很正常。蚊虫叮咬后可以立刻用碱性皂液清洗患处来防止起包，如果已经起包，可以使用持续冰敷的方法消肿止痒，每2-3小时进行一次。此外也可以选择外用炉甘石洗剂止痒。避免宝宝抓挠肿胀处，否则可能抓破进而感染。性早熟容易导致宝宝身材矮小，因为宝宝提前出线性早熟时，性激素提前大量分泌，生长激素也伴随大量分泌，使宝宝身高短期加速增长，导致宝宝早期身材暂时比同龄宝宝高。但由于性激素的刺激，骨成熟变早，骨骺会提前闭合，导致宝宝骨骼生长期缩短，身高发育过早停止，最终导致身材矮小。一个人早晨和晚上的身高也不一样，而且总是早上刚起床时身高略高。这是因为人的脊柱的椎骨之间都由椎间盘相连接。为了减少摩擦，椎间盘之间有助于润滑的软骨，它的形态可以随受力的变化而变化受压时可压扁，除去压力又可恢复原状。由于椎间盘有上述特点，因此人体经过一天的劳动或长时间的站立行走之后椎间盘会因重力作用而变扁，整个脊柱的长度会缩短，身高也就降低，经过一整夜的睡眠椎间盘恢复原状于是便会出现“早高晚矮”的有趣现象。6个月以上的宝宝可以使用防晒霜。要选择既含UVB（紫外线B）又防UVA（紫外线A）、SPF≥15的产品。防UVB可预防皮肤被晒伤，防UVA可预防皮肤癌和皮肤老化。SPF是防晒系数，主要指防晒霜阻隔UVB的能力，表明防晒霜所能发挥的防止皮肤晒伤的强度。如SPF15是指15倍的防晒强度。假设一个人在没有涂防晒霜的情况下晒太阳10分钟后皮肤开始出现红斑，那么涂上SPF15的防晒霜后可以保证他在晒太阳150分钟后才可能被晒伤。防晒系数越大，防晒时间越长。日常选用防晒系数在15-50之间的产品就足够了。需要注意的是：其一，要避免选含二苯甲酮的防晒霜，二苯甲酮会导致一些人皮肤的过敏症状；其二，要避免选用含有维生素A棕榈酸酯的防晒霜，因为这个成分目前还存在可能致癌的争议；其三，不要选购具有驱蚊效果的防晒霜，因为防晒霜至少需要出门前30分钟涂，而驱蚊液仅需要出门时才涂。植物性日光性皮炎是指身体接触某些光敏性植物后，在经过一定波长光线照射所导致皮肤红、肿、痛、起疹子、发水疱等皮炎症状，在经过过敏体质人群中尤其容易发生。它的发生有两个必要的条件：光和光敏感性植物。吃了光敏感性植物或者皮肤接触了光敏感性植物的汁液后，如果有强光照射，皮肤上会吸收或者吸附的光敏感性物质就会和日光发生反应，进而引起裸露部分皮肤红肿、起疹子，进而引发日光性皮炎。植物包括香菜茴香芹菜香椿等。宝宝烫伤后，首先应用凉水冲泡他的烫伤部位。80%以上的烫伤损伤是余热造成的，所以烫伤后要马上把烫伤的部位放到凉水里冲，先对烫伤部位冲洗20分钟，冲掉余热。注意，去烫伤部位余热不能直接用冰块敷，因为冰块容易给伤口造成二次伤害，可以用毛巾把冰块包裹起来敷。用冲泡的方式能减少疤痕形成的概率。痱子和湿疹的区别。痱子通常是界限清晰的小粒状红色皮疹，严重的皮疹上有白色浓点。湿疹的疹子没有明显分界，边界不清，严重者有水泡，水泡破了还有液体渗出，并且疹子没有白色浓点。湿疹在医疗上除了要注意降低体表温度外，还需要保持宝宝皮肤湿润。痱子是因为闷热潮湿导致的。所以在治疗时，要首先降低体表温度，这一点是和湿疹一样的。紧急避孕药的主要成分是孕激素左炔诺孕酮（比如大家熟知的毓婷）。这类药主要通过抑制卵巢排卵、阻止精子与卵子结合、防止受精卵在子宫着床来起到避孕的作用。它的用法是房事后72小时内尽早服用一片（0.75毫克），12小时时候服用第二片；或者两片（1.5毫克）一起服用。服用后两小时内出现呕吐的话，应立即补服。女性在每个月经周期中，尿液中的促黄体生成素(LH)会在排卵前24-36小时内出现高峰，使用排卵纸试纸较为准确地检测到LH达到高峰水平后的24小时内同房，可以大大提高受孕几率。缓解轻度过敏性鼻炎导致的鼻部症状，首选生理性盐水冲洗鼻腔，每天一到两次。市场上有卖鼻腔清洗器和配套的清洗盐。生理性盐水清洗鼻腔有三方面作用：第一，把鼻腔分泌物和过敏原从鼻腔清洗出去；第二，保持鼻腔湿润；第三，有研究表明，生理盐水冲洗鼻腔可改善鼻黏膜细胞功能，使鼻腔分泌物更容易排出。自愈力是我们身体自带的良药。如果是病毒引起的感冒，病毒在人体内有自然的清除期。大概3-5天，我们人体的免疫系统产生的抗体，就可以把病毒从体内清除掉。随着人体免疫系统发挥作用，体内会产生一些炎性物质，从而形成鼻涕或痰，这些炎性物质会使身体变现出鼻塞、咳嗽之类的症状，这是人体的正常反应，一般经过2-3个星期这些症状就会消失，疾病也会痊愈，多喝水多休息就行了。这是普通感冒的基本策略。美国医生有这样一句话讲的非常好：To cure



sometimes, to relieve often, to comfort always. 有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰。根据有限的医学手段，很多疾病医生也没有办法治愈，比如感冒。抗生素不等于消炎药 消炎药两大类 一类是激素 如可的松 氢化可的松 地塞米松 另一类消炎止痛药如布洛芬 阿司匹林 发烧是人体的保护机制之一 是人体在调动免疫系统来对抗感染的过程中表现出来的一种症状 退烧止痛药：对乙酰氨基酚、布洛芬。家中首先常备的退烧止痛药就是乙酰氨基酚布和洛芬。这两个药也是常用的止痛药，可以缓解头疼、牙疼、月经痛等很多疼痛症状。布洛芬同时还有抗炎的作用，也用于治疗风湿，跌打损伤、扭伤等引起的炎症，但布洛芬对肠道有刺激作用，有胃溃疡的病人不能使用。镇咳祛痰药：盐酸氨溴索、胰腺半胱氨酸、氯溴酸右美沙芬。咳嗽多半是因为体内有痰，所以治疗咳嗽主要还是要化痰。化痰药通常选用盐酸氨溴索、乙酰半胱氨酸。盐酸氨溴索通过黏液排除促进作用以及溶解分泌物的特性促进体内痰液排出去，起到止咳的作用。胰腺半胱氨酸通过分解痰中的黏蛋白，使痰液变得稀薄易于咳出而达到止咳目的。

缓解鼻塞、流鼻涕药：生理性海水鼻腔喷雾剂、盐酸羟甲唑啉鼻腔喷雾剂（商品名：达芬霖）。六个月以下的婴儿，可以直接用注射级别的生理盐水，也就是0.9%氯化钠。用小滴管吸一点滴到宝宝鼻腔里，可以起到滋润鼻腔的作用。六个月以上的宝宝 推荐使用儿童专业的生理性海水鼻腔喷雾剂。成人缓解鼻塞可以用羟甲唑啉。它可以减轻鼻黏膜充血的症状。很多时候鼻塞是因为鼻黏膜充血了，减轻充血的症状就能缓解鼻塞。羟甲唑啉也有针对2-6岁儿童的剂量。这个药每天最多两次，不要超过三次。

抗过敏药。马来酸氯苯那敏（也叫扑尔敏）和氯雷他定都是抗组胺类过敏药，可以用于过敏性鼻炎、慢性荨麻疹、瘙痒性皮肤病和其他过敏性皮肤病的治疗。腹泻用药：口服补液盐、蒙脱石散、微生态调节剂。腹泻，最怕的是脱水，所以腹泻时有必要补充电解质和水分，家中应备口服补液盐，必要时冲饮服用。腹泻次数较多，伴有发烧、脓血便等情况时，就不能只服补液盐了，需要去看医生。腹泻也是人体的自我防御机制之一，腹泻的过程也是把对人体不利的细菌和病毒排出去的过程，而强力止泻药是通过抑制肠道反应，让肠道蠕动减缓来强行止泻的，病毒排不出去了反而更不好。但是一些粘附剂性质的止泻药还是可以服用的，如蒙脱石散，它会附着在肠道黏膜上，对黏膜起到一定的保护作用，还可以吸附肠道的病毒和细菌。它会缩短腹泻的时间。另外，腹泻的过程中，肠道的益生菌也会流失，因此腹泻时可以适当补充一些微生态调节剂，如培菲康、整肠生、丽珠肠乐等。便秘：开塞露、乳果糖。开塞露的有效成分是甘油，属于刺激型泻药。它是通过肛门插入给药，药物润滑肠道并且刺激进行排便反射，激发肠道蠕动而排便。短期使用安全，长期使用会产生依赖性。因此开塞露只能被偶尔用于缓解宿便。乳果糖是人工合成的不吸收性双糖，它是口服剂型，在肠道内不被吸收，但具有双糖的高渗透活性，可以使水、电解质保留在肠道内产生高渗效果，从而软化粪便以利于其排出，因为它是一种渗透性泻药，对肠道没有刺激，用于慢性功能性便秘。胃肠胀气：西甲硅油。儿童成人都可以使用，他在肠道内起的作用是把肠道内的大气泡变成小气泡，并排出体外，我们也可以叫它消泡剂。这个药非常安全，婴儿也可以使用，它只是在肠道内走一圈，不会被肠道吸进血液，因此不会有全身的副作用。

缓解烧心反酸的药：碳酸氢钠，碳酸钙，铝碳酸镁、氢氧化铝、雷尼替丁、法莫替丁、奥美拉唑。胃烧心反酸的时候，可以服用一些抑酸剂，也就是抗酸的药物。常用的抗酸药物分三类：第一类药物能中和胃酸，减轻胃酸对食道黏膜的刺激腐蚀，这类药物包括碳酸氢钠、碳酸钙、铝碳酸镁、氢氧化铝等；第二类药物可使胃酸分泌减少从而缓解症状，这类药包括雷尼替丁、法莫替丁等；第三类是质子泵抑制剂，通过小肠吸收后，经血液循环，在胃壁富集，从而抑制胃酸，这类药物包括奥美拉唑等。皮肤护理用药：低敏保湿露、炉甘石洗剂、0.1%丁酸氢化可的松、红霉素眼药膏。轻微的皮炎、湿疹只要做好保湿就会变好，所以家中备一盒低敏保湿露很有必要。无论蚊子叮咬瘙痒还是长痱子导致的瘙痒、或者其他位置原因的瘙痒都可以用炉甘石洗剂来止痒。氢化可的松可以治疗皮炎、湿疹，有止痒消炎的作用。激素药膏通常一天最多用两次，而且用的时间也不能太长 一般5-7天，不能涂太多，薄薄一层就可以。外伤护理：碘伏、莫匹罗星软膏、创可贴。摔伤、擦破皮肤的时候通常推荐用生理盐水洗掉伤口上的污渍，如果伤口出血可以用棉签蘸碘伏去擦，所以家中常备。但碘伏开封后保存时间短 很快挥发没了，所以备一小瓶就行。另外碘伏只能起到消毒杀菌的作用，不能治疗细菌感染。如果伤口有脓包等细菌症状，可以用两种药膏：一个是红霉素软膏，一个是莫匹罗星软膏。随时抗生素，属于比较不容易产生细菌耐药性的抗生素。红药水含汞，汞是有毒性的，它可通过破的伤口被人体吸收。认清有效成分。“有效成分”一栏说明书很重要，尤其是复方感冒药，一个药里含多种有效成分，稍不留神就可能把相同的成分给吃多了，吃过量。正确使用眼药水的步骤：1.用皂洗液洗净双手后用手指轻轻下拉下眼皮；2.将一滴眼液滴入拉开的下眼皮和眼球之间的结膜囊内，不要滴在黑眼珠上，结膜囊的容积是有限



的，所以一滴足够；3.眼药水滴入后，用手指压住内眼角两分钟左右，以防止药液顺着鼻泪管流入鼻腔；30天就要丢弃，眼药水含有抑菌剂所以不建议以保健名义长期使用。

30、读完这本书的时候我不禁惊呼，原来我的药箱里还有那么多的抗生素、那么多的禁用药物，按照自己认为的方式去给自己下药，结果往往是适得其反，也对网上流传的那些药方抱有了跟大的怀疑态度，我自以为的常识原来都是错误的。药剂师在我所在的城市很少有吧，而我一直认为那些药房的人也只是略懂而已，根本达不到多么专业的水平，直到读罢此书我才更改了自己的认识，也不禁对大家盲目用药的方式产生了一些担忧。最常见的现象要属感冒发烧，小时候感冒，妈妈会用烧酒给我擦身体，擦脑门，喝些热水好好的睡一觉就好了。长大以后我稍有症状就会去药店买药，这次吃了感康，下次就要吃白加黑，好像连药都可以换着口味来，如果不吃药那仿佛是让自己在遭罪，于是长此以往的开始服用若干药类，也将抗生素吃进了身体。哥哥感冒时，开始吃药片还会好，最后发展到一定要去挂吊针，仿佛这药片已经失去了功效。感冒只是人身体的一种抵抗疾病的表现，可是更多的人认为我是生病了，我要做的就是生病吃药。中国的老年人口越来越多，而聚集在药店和保健品店的人大多是这些老年人，她们按照自己从前的方式给自己用药，殊不知正是这份自己以为的害了他们。而妈妈也属于喜欢给自己用药的一类，想一想真是很担忧，很多药店现在可以自己选药，像是大型超市一样，对面这样的药店多少还是有一些担心，同一种药有不同的包装、剂量也不相同、不同的出场厂家，摆在药架上等待大家自己去选择，如果具备一定的用药知识可能还好，完全凭着感觉和视觉喜好选择多少是让人担心。冀连梅用最专业最科学的解答方式为我们讲述了该如何用药，不要盲目的滥用药，这本书详细细致的讲解了有关于备孕怀孕、宝宝用药、日常用药三个大的方面，让我们了解怎样用药才是最正确的，虽然还没有宝宝，可是很庆幸提前了解这些用药的禁忌，让我能够在未来更好的应对宝宝的健康问题。负责的解答会给我们的生活带来很大的改变，每每生理期我都会吃一片去痛片，而这种药长期服用的副作用非常大，之所以一直没有停止吃，是因为我觉得好像很好用，了解以后我立刻扔掉了医药箱里剩下的药片。同时，我还扔掉了甲硝唑、开封一月有余的眼药水，从这一刻开始我也要学着用对药，这是对自己健康的负责。建议大家多多的读读此类的书籍，在日常生活中有很大的帮助，至少在你再次应对宝宝的某些健康小问题能够知道怎样做，对于日常中的药品改如何服用，走出用药的误区，才能确保自己更安全。

31、这本书，该给谁看呢？《冀连梅谈：中国人应该这样用药》读后本书的作者是北京和睦家康复医院药房主任冀连梅药师，在微博上有着30万频繁互动的粉丝。不同于其他很多的编著类作品，这是一本专业人员写给老百姓看的科普读物。因为专业，所以严谨。因为读者，所以又有了轻松、晓白、流畅的特质。读这本书，就一直在琢磨：这本书，该给谁看呢？为了说明这个问题，我首先要贡献一下我的老爸。我的老爸多年致力于药学研究——千万别误会，是自己研究、自学成才的那种。从小，我们只要一有不对付，爸爸的形象瞬间就很高大。他要决定给我们怎么治疗。只要有三分奈何，是不去医院的，虽然那会儿的医院远没有现在这么贵，某些医生的心也没有这么黑。一般选用的就是中药，什么小丸药啊、小贴膏啊、用什么熏啊、敷啊什么的，至于拔火罐啊按摩啊，那都是小菜。好在爸爸还没有那么心狠手辣，没有胆子拿针儿扎我们。后来老了，就天天寻思着自己该吃什么药。最喜欢去的地方就是药房。即使有病去医院，心心念念的不是诊断，必定是：“让医生给开点正经药就行啦。又不贵又顶用的！”家里最多的就是医药书，我从小爱看书，好了，这些书也都当我的启蒙童书了，一股脑全看了。直到现在见了医生，还常常能糊了个把人，把我当同行，其实绝对是半瓶子醋！在单位，我也是冒牌的保健医生，大家有病了，都不愿去医院，都嫌太贵太麻烦，直接跑来问我：“我哪哪不合适了，该吃啥药好？”我的侄女现在是正牌的药学专业研究生，在读。毕业后的去向和未来前途的定位尚不甚明了，她知道最多的就是药物研发、执业药师之类的。但是真正的药师做什么，想来她也是混沌一片。看了冀药师的这本书，我是一脑门子汗。自个儿啥也不懂，居然还敢给人家指点人生！抗生素还分三级，一级二级三级有严格区分，原来哪里晓得；感冒引起的嗓子红肿，我居然经常告诉别人要吃“消炎药”；自己不乱吃抗生素别以为就没事，大家要是乱吃，超级细菌出现了，谁都逃不过；少吃抗生素？也不对！一旦使用，如果不能足剂量足疗程，细菌部队反弹，就是在养虎为患；最实用安全的退烧药是啥？看了这本书，我才知道的。如果让老爸看看他最倚重的中药注射液在临床中问题频发，估计他也不会把自个儿当老专家了。我认为，对这本书最有紧迫需要的是——准备怀孕的妈妈和已经有了宝宝的妈妈。从怀孕前的准备用药，到怀孕全程，到哺乳期的用药安全。还有宝宝的感冒、急疹、中耳炎、便秘、秋泻、手足口、尿布疹、湿疹、补钙、驱蚊等等用药，一应俱全。我认为，爸爸最喜欢的一定是——“居家常备非处方药推荐”这个篇章，依靠这个，老爸依旧能在

家中保持一贯的权威形象。我认为，侄女最感兴趣的不仅是本书的正文，更是后记——漫漫执业药师路。对一份职业的价值和尊严感的追寻之路。好吧，最后，我要决定的是，这本书，究竟该给谁呢？

32、很多内容真的是我们没有去深入了解，冀药师给我上了深深的一课，学习了。

33、常言道：“是药三分毒。”尽管生病在所难免，但是我们国人对于用药还是需要更加大力度地提高自我保护意识。而当下医护之间微妙的关系，总是让中国人或许沦陷在错误用药的怪圈之中。如何避免？如何防范？如何确保正确用药的问题其实早已经摆在了有警觉的国人面前。作为从寻常病患的角度出发的老百姓，我们怎么样可以从最大能力上确保不用错药，不吃错药呢？专业药师冀连梅倾力奉献上的《冀连梅谈：中国人应该这样用药》无疑为我们这些用药门外汉们提供了相当生动而又具体的用药指南。尽管其中的内容只是初步地涉及用药的常识，针对各种具体的病痛我们还需要实际去对症下药，但是有这样一本专家级别的宝书介绍足以为我们答疑解惑了不少有关于用药的常识。真是不看不知道，一看吓一跳。原来很多的中国人在就医的过程中遭遇着“病急乱投医”的窘境。中国人居家必备的安全用药权威指南带给我们着实生动，而又有用的用药指南。翻阅这本书的过程中，我其实内心深处是强烈地震撼和吃惊的。因为在我自己看病或者带孩子看病的过往经历中，我曾经是那样无知地陷入“错误用药”的泥潭。类似于孩子一发烧，医生注定会让孩子挂点滴。由此引发的副作用自然是无穷的。最初挂点滴一下就可可见效，一节燃眉之急。可是随后再次发烧，那些抗生素类的药物就是越用越高档，越用越不见起效，直至生病住院，多种抗生素类药物一起挂的麻烦接踵而至。暂且不说家长付出了多少的照看心血，哪怕考虑到孩子细嫩的皮肤被挂得不堪入目，心痛不已。事实上孩子的身体更是因为抗生素药物的影响体质越来越差，自身免疫力几乎为零。而在这本书中，我是如此确认无疑地看到了相关的案例提点。孩子发烧究竟是否值得挂盐水？是什么情况下需要使用抗生素类药物，是什么情况下需要通过其他的途径治愈。诸如此类的用药话题很是醒目，且有意义地一针见血点明着国人应该究竟如何用药的主题。事实上，本书中有着很多有关于各类病痛的相关用药指南和提点。比如说必须知道的用药常识，宝宝的健康你做主，备孕怀胎是一门技术活，把最优质的母乳送给宝宝，认识这些常用药，有备无患，居家必备非处方药清单，自我药疗常识和专业“抓药的”，能给你最可靠的用药指导等等章节带给我们很多原本并未意识到，或者了解到的用药知识。正所谓一书在手，用药有方向。借助着这本书《冀连梅谈：中国人应该这样用药》的指点，我们其实在逐步深入和明了究竟该如何用药的大体方向。生病就医之时，我们不仅仅需要听从专业医生的指点，我们更应该有意识地与医生交流沟通确保不用超量用药或者错误用药的误区。

34、我是一面看这本书，一面在心里庆幸，幸好，我看这本书看得比较早。并在心里默默的反思，在日常生活中我是否有用药不当之处？冀连梅药师的这本书，如一剂猛药直击心底，发人深醒。虽说我经常在耳边念叨，“是药三分毒”，但是一感冒我还是捧着一杯感冒冲剂当奶茶样的喝着，身体自身的自愈力其实是最好最健康的良药，多喝水，多休息，普通感冒，就和书中冀药师说的一样“吃药一周好，不吃药七天好”。这本书当中除了一些必须知道的用药常识，我们非常有必要去了解之外，还对一些非处方常用药进行了推荐，而我则参照着这些常用药推荐对自己家的医药箱进行了一次清理，值得庆幸的是，平时除了小感冒也没有其他毛病的自己，药箱内备的药都属正常范围之内。对于新婚正考虑着准备要宝宝的自己，这本书的更说得上是一个福音，当中有着很多关于备孕怀胎的用药知识，包括何时开始吃叶酸，如何选择叶酸，每天的用量大概是多少，都有做详细的解答。另外对于处于备孕期的妈妈们应远离哪三种药物，才能更好的保护宝宝，也都有做详细的说明。对于孕期的妈妈们，失眠、便秘、妊娠纹的护理都有着很详尽的解说。别以为就这样结束了，宝宝出生之后，哺乳期的用药更是要注意，而在这本书当中也有着非常详尽的解说，包括用药雷区，以及安全用药原则，乳腺炎是否可以边吃药边哺乳等等。另外在这本书的第二章节，有着非常详细的关于怎样给宝宝用药的知识以及误区，希望所有的家长们都来学习学习。虽说看这本书不算太早，但是还好不算太晚，亡羊补牢，为时未晚，希望有着更多的朋友们都来了解、补习一下这些药物知识。

35、在我既往的人生经验里，对药剂师的认识，还停留在“没有一个或一个以上药剂师不允许登记注册开药房”的浅显认识上，一个工作在药房里的人，通常我们见不到他们的面孔，也听不见他们的声音。即使在求医问药的过程中偶尔遇见，我们之间也根本没有任何交集与交流。说现实中的中国病患与中国药剂师之间的关系就是他们之间没有任何关系，可能有点危言耸听，不过仔细想来还真是不无道理。《冀连梅谈中国人应该这样用药》让我明晰了药剂师之于病患选择怎样的治疗方案、如何获得安全的治疗的重要性，让我看到了药剂师关于“普及药学科普知识，关注大众用药健康”的种种努力。以前在医院或药房，经常遇见病人或病人家属对医生和药师说“给我最好的药”，是的，只要能把

## 《冀连梅谈：中国人应该这样用药》

病很快治好，我们都要用最好的药，也就是说，对于国人来讲，最好的药就是最贵的药，但是在冀连梅在《冀连梅谈中国人应该这样用药》告诉我们最好的应当是最适合的。她总结的针对不同部位、不同细菌感染对应不同的抗生素选择和疗程设置，针对细菌类型和感染部位选药、能口服的不注射、足剂量足疗程使用的三个疗程等用药原则，恰恰都是我们在生活中急需学会的。而且对于哪些药属于抗生素、抗生素的分级知识和“抗生素滥用可能会导致超级耐药细菌的产生”的知识普及对于我来说，真是受益良多，尤其是当我看到如阿莫西林、头孢、阿奇霉素、复方新诺明、甲硝唑、增效联磺……等这些我经常买并热心推荐给家人和朋友的治疗感冒必备药的名字都在抗生素之列的时候，我的心理真是非常后怕。忽然想起前段时间办公室的李姐感冒了，头疼流鼻涕的症状很严重，她女儿是学医的，打电话咨询她时仅让多喝水，根本不让吃药，两三天也不见任何好转，后来还是我偷偷塞给她几片复方新诺明，李姐的病很快就好了，我们都以为是新诺明给治好的，甚至我们还在背地里取笑那个孩子是学习学傻了。如今想来不是人家孩子学傻了，而是我们这些自以为是的成年人太白痴了，没准那些感冒症状是被热水给治好的呢！像我这样自己给自己乱用药，还自以为聪明……是很多人都有过的经历。其实某些用药习惯不仅是我们这些对于医学知识根本没有什么概念的普通人自己给自己强加的不良习惯，而是整个医疗体系因利益链构成而形成的行业惯例，因为现实中即使我们得了最简单的感冒发烧、拉肚，只要就医基本的治疗都是输液，于是大小医院总是人满为患，甚至有的专业医院还配置了专门的输液科，毫不客气的说，在中国输液就像吃口香糖一样随便，这是一个不争的事实。可见了解一定的药学知识之于我们维护自身和家人的健康多么至关重要，尤其像我这样对医学药学知识根本没有任何了解的普通人，更加需要冀连梅医师这样专业性的帮助和指导。另：真期待我们的药品包装上都能在显著的位置有“抗生素类”或其他类药物的注明可就好了。



# 《冀连梅谈：中国人应该这样用药》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)