

《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（图解母婴版）》

13位ISBN编号：9787553756636

出版时间：2016-4

作者：冀连梅

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

《冀连梅谈：中国人应该这样用药（）》

内容概要

《冀连梅谈：中国人应该这样用药（图解母婴版）》专为中国妈妈和宝宝量身定制的系列作品之二，针对婴幼儿及孕产妇用药问题，从孕期用药、哺乳期用药、补充维生素、疫苗接种等多个方面进行了讲解，涉及湿疹、尿布疹、感冒、幼儿急疹、热性惊厥、便秘、秋季腹泻、蚊虫叮咬等常见病症近百种，就对症用药、对症护理、药物的购买与使用均给出了详细的指导和建议。全书更配以生动有趣的手绘插图和一图看懂，让您一看就懂，轻松照做！是中国市场母婴家庭用药指南权威首选！

《冀连梅谈：中国人应该这样用药（）》

作者简介

冀连梅，北京和睦家康复医院药房主任，执业药师。2000年毕业于中国协和医科大学，获药学硕士学位；先后考取中国执业西药师资格和美国外国药师同等资格。

工作之余致力于利用微博和微信向公众普及安全合理用药知识，新浪微博@和睦家药师冀连梅受到90万粉丝关注，被誉为“中国第一药师”。2013年撰写的《冀连梅谈：中国人应该这样用药》入选“第五届中国图书势力榜非文学类十大好书”。2014年先后被39健康网评为“健康传播风尚人物”、被《北京晨报》授予“北京健康榜样”称号。2015年在全国各地做了20多场公益科普讲座，荣获新浪“微博十大影响力医疗大V”。曾参与录制北京卫视《养生堂》、湖北卫视《饮食养生汇》、中央电视台《科技之光》、湖南卫视《新闻大求真》、东方卫视《X诊所》等多档电视节目。

《冀连梅谈：中国人应该这样用药（）》

书籍目录

1、怎么用药，一直以来都是一件纠结的事情，几乎像是吃喝拉撒一样带有明显的个人标志。比如我的母上大人，每次有感冒的征兆时总是吃比说明书配量更多的药，还言之凿凿地说把感冒压下去。不知这种理论是自生的还是他人传授的，总之让人啼笑皆非，真能这样还要医生做什么，没事吃药就好。用药误区多，就医误区多，所幸这是一个信息化的时代，无私的医务工作者们工作之余通过多种媒体耐心科普，努力提高全民医药常识水平。有许多医生陆续出书，张羽，王成钢……他们的书融合了医学知识和人性关怀，读来获益匪浅。不过因为专业的关系，他们在用药上的讲解不多。药品是和老百姓联系最密切的物品，平日里的头痛脑热之类的小病，大多数人选择直接去药房购，这种情况势必造成不少固执的人遵循并不那么科学的用药方式自医，如果这个人是家长，那么他还会将这种用药危险加注在孩子身上。生活在中国的普通人，没有家庭医生实时加以指导，只能通过药店销售人员、网络、亲友经验甚至是土方偏方来选择用药，安全用药知识的普及跟不上节奏，新型药品层出不穷，大众对专业的药学科普书籍需求已达到前所未有的高度。《冀连梅谈：中国人应该这样用药（图解母婴版）》是冀连梅继《冀连梅谈：中国人应该这样用药》之后针对母婴这一特殊群体编写的实用工具书，这样一本专业药师无私的分享用药知识经验的科普书，既可以用来系统学习，也可以在紧急时刻当作工具书使用。全书就“妈妈用药”和“宝宝用药”两个部分来写，妈妈在孕期和哺乳期作为特殊群体，自身的一切变化都可能对宝宝产生影响，处于这阶段的女性往往有几个误区：1、怕对孩子有影响，不用药，靠自己硬扛；2、擅自减半用量或者吃儿童用药，以为这样就能减少药的副作用。记得我在孕早期，还不确定怀孕的时候，智齿发炎特别厉害，过了几周实在扛不下去吃了阿莫西林，后来翻查资料提心吊胆了很久，如果当初我有这本书，完全不需要这么纠结，因为：1、阿莫西林为B级用药，也是孕期可以使用的安全用药；2、冀连梅告诉我们，孕早期“有或无”的定律。《冀连梅谈：中国人应该这样用药（图解母婴版）》的妈妈用药部分就许多孕产妇和哺乳期妈妈常见的病症展开讲解和用药建议，改变错误的用药观念，用健康关爱妈妈和宝宝。里面的很多细节特别实用，比如很多新手妈妈都遭遇了被宝宝吮吸破皮的情况，如何处理能够皆大欢喜？这本书的73页给出了答案。第二部分则是根据宝宝的几大块用药需求写的，首先就是家长最关心但是又最摸不着头脑的疫苗，到底该不该打，应该怎样打，在这本书里我们可以看到权威的解答。还有像是宝宝湿疹、尿布疹、高烧、感冒等等都是婴幼儿在生长过程中很难避开的，妈妈掌握正确科学的应对方式，才能让宝宝不受罪、少受罪，打好身体的基底。这本书内容实用，编排上也尽量简洁轻松，配上综合了多条干货的表格插图，让人一目了然，一看就能记住、就会应用，不仅提高了读者阅读兴趣，也达成了本书科普的目的。除了用药，作者还就近年来流行的海淘各类营养保健品专辟章节解读，她拥有国内外多年的用药知识和资质，并且不断学习更新自身学识，这样的专家说出的话让读者信服，更让读者信赖。这样一本实用书籍，省去了读者自行搜索知识的麻烦，杜绝了那些隐形广告和错误用药的风险，妈妈越早读到，孩子越早幸福，我只想对它说四个字——相见恨晚。文 | 团团花咪 2016.06.15非经授权不得转载，转载授权可豆邮或联系fionado@qq.com

2、最近一些年，各种专业书籍开始登堂入室，当然他们的讲述方式是有很大的变化的。科普的方式和姿态亲民了很多。讲故事，就让人容易接受。五年前笔者的一位领导当时就喜欢说：“你们写新闻，也要有个由头！”所谓由头就是引子、切入点，《冀连梅谈：中国人应该怎样用药（图解母婴版）》无非也是这样。在讲湿疹皮肤的护理时，冀连梅是这样切入的，小树五个月大时，妈妈给他洗澡，发现他脖子的皮肤皱褶里有一些红色的小疹子……事例中进而引出了“对于这些‘小红点’是什么，小树妈妈和姥姥的意见发生了分歧。”看到这个例子，笔者不禁莞尔，显然冀连梅深知国情，如果这事发生在婆媳之间，要么婆婆强硬，要么媳妇霸横，能平和下来探寻原因，简直既违人性，又悖国情的。冀连梅为了说明情况，又能保持这一家子的和美，也就采用了母女两代人的设定。好在是亲妈，即便方法不科学，学了科学后还能亲和相处。婆媳的话就煞了风景，热闹着写小说了。例子是为了述结论“湿疹皮肤的护理，保湿润肤是基础，做好保湿润肤可以事半功倍”，我无意来扯淡，倒是肯定作者这样做科普，是让传播生动了些。画面感丰富了些。除了讲故事方式，书中随处可见的就是问答形式，这种形式更不陌生，小时候在“打倒工贼刘少奇”的那套《十万个为什么》上，就深知这种方式的好处：“开门见山，单刀直入”，这种方式才像科普书籍一些，毕竟总讲故事，会被怀疑专业性，当然笔者无力辨别科学规范程度，也只能泛泛的如此说一下传播上的好处了。不过说实话当我翻到，“中药也是药，是药三分毒”这样的字眼时，觉得还是不够科学的，是药三分毒这话是很令人发

指的，到底哪里有毒，毒到什么程度？都没有明确界定，这倒是很中药范，如果是西医的话，这样很不负责任。好在治疗感冒不要迷信输液，还算是个不错的结论。母婴常识的书，最重要的就是准确，我带着好奇搜了下“方舟子冀连梅”，似无交集，或许是好事情。幸甚！鉴于本人还没亲近过母婴，也没机会实践，关于其他知识，只能留待漫长岁月中发掘和实证了。作为一本功能书，能带给你的是减少许多麻烦，我把它放书架中心地带，留足位置，为来日翻看做足准备吧！

3、文/海蓝蒲雨 怀孕之后吃叶酸还是之前就开始吃？怀孕的时候感冒了，孕妇可以吃药吗？会影响肚子里的孩子吗？生产过后，哺乳孩子会将感冒传染给他（她）吗？孩子感冒或者发烧一定要吃药吗？孩子什么时候开始去打疫苗？什么疫苗是一定要打的？……对于即将迈入婚姻殿堂，预备成为一位妈妈时，我脑袋里已经冒出了一系列未知未答的问题了，如同一个孩子对未知领域的探索一般，我问出了怀孕、生产、哺乳和养育孩子的“十万个为什么”问题。当办公室一群妈妈们在聊育儿经的时候，我总是会不经意地凑过去，去了解并探讨一些怀孕常识。从她们的口中，我或多或少了解到她们的经验和“教训”。比如要怀孕的时候一定要吃叶酸，还可以补充一些维他命。同事还安利了一些她怀孕时补充的营养品，比如鱼肝油、孕妇奶粉等等。林林总总的一些说辞，另我头晕目眩。拿到冀连梅的《冀连梅谈：中国人应该这样用药（图解母婴版）》这本书，作为过来人的妈妈立马拿过去看，看了一半过后跟我说，是一本超级棒的好书。她不仅剖出实例，结合医药经验和患者的问答，实实在在地给受众者上了一场精彩纷呈的医药课堂。里面对于怀孕、哺乳、生病、养育孩子一些事列都做出了详细而生动地讲解，清楚明白。即使是非常专业性的医药术语，她也会用通俗易懂的语言了解这些药物的用途和使用。叶酸，怀孕时期必备的水溶性维生素，一开始我以为是怀孕之后才开始吃叶酸。经过冀连梅的讲解后知道，叶酸在备孕期就可以开始吃了。而且叶酸的用量一般健康的没有遗传疾病的人0.4ML就足够了，而且对人体没有任何伤害，即使备孕时间过久也没有关系。怀胎十月，再怎么保护好自己也会有身体不舒服异样的时候，我们的第一反应是如何保护好肚子里的胎儿。吃药不放心，不吃药又身体难受。实际上，在怀孕期间感冒发烧还是有适合孕妇吃的药的，比如发烧就可以吃布洛芬，在保护好胎儿的同时也要保护好自己的身体，毕竟生下孩子后又是一场漫长的“硬仗”。在生产过后，乳汁是孩子每天的“口粮”，要是生病了这口粮还能够哺乳吗？答案是可以的，乳汁里会产生对抗细菌的抗体，孩子吃了反而身体会更好，不过要注意的是，哺乳的时候要带好口罩，防止从空气中传播病菌给孩子。当孩子感冒或者发烧的时候，作为家长是最着急的时候。大部分的家长第一反应是，快速带着孩子来医院看病，却不知孩子自身就带着7天自愈期的抗体。一位熟读育儿经验的家长就着用冀连梅教授的物理降温方法，不仅孩子抵抗住了病毒自愈了，还在自己的育儿史上添加了成功的一笔。看了这本育儿书心里很是感慨，作为一只脚即将迈入了妈妈行列的我来说，需要学习的知识和经验太多了，冀连梅主任从医药方面入手，答疑解惑，给我们这些预备妈妈上了一堂精彩的课程，未来的路跟着冀连梅主任一起走。

4、你是否“误诊”过你的孩子？作为一个一拖二的两宝妈妈，最怕的就是大宝小宝生病总动员。5月份又刚好是广东省手足口的大爆发时段。儿科的火爆程度仅次于春运时的火车站。其实也只是咳嗽，大的咳完小的咳，家里老人不淡定了，赶紧去医院啊，不要咳出肺炎来了，孩子爸爸却偏向另一个极端，不要去医院，没什么毛病都会交叉感染，喂点止咳糖浆，不行就再买点消炎药抗生素。这大概是中国家庭对待生病最常见的态度，要么完全不当一回事擅自用药，要么一点风吹草动就兴师动众的去医院。人说养儿到一百，常忧九十九。养育过程，可能就让人担心的就是当孩子生病的时候。《冀连梅：中国人应该这样用药（母婴篇）》这本书，几乎囊括了妈妈们最经常遇到的几类问题：疫苗，湿疹，红屁股，感冒，幼儿急疹，秋季腹泻等等，不仅有专业医师的用药建议，更是从原理上对疾病有新的认识。比如咳嗽，旧的观念都是认为一咳嗽就要止咳，会咳出肺炎；而书中却清晰阐明，咳嗽是一种保护机制，盲目止咳反而不好；咳嗽是肺的看门狗，咳嗽本身不会导致肺炎。像这种不用去医院的小病，在家吃对药就显得尤为重要。滥用消炎药抗生素不仅于病情无益，更可怕的是，会破坏孩子本身的免疫功能。从这个意义上讲，我们做父母的在家没有科学用药，和医生在医院误诊其实并没有什么两样。严格意义上说，甚至前者的危害性更大，因为从时间上算起来，去医院的时候毕竟是少数，绝大多数时候的头疼脑热，家长都是孩子的第一任医师。信朋友圈的各种盐蒸橙子偏方，还是相信中国最好医院里的专业医师，这其实并不是一个问题。最大的问题是，我们做父母的，是否在用心。为什么科学育儿越来越取代经验育儿？科学，需要知识，需要不断的学习。每一个为人父母者，都应该不断的更新自己的知识体系。因为在家庭用药常识这方面，我们的知识水平直接决定了孩子的身体健康水平。科学用药，应该是科学育儿的最重要组成部分。平时科学喂养，生病时科学用药，这

才是真正的育儿利器。比起生病时的手忙脚乱，我们更应该把功夫下在平时。手里有粮，心里不慌。脑子里有知识储备，生病时才不会乱投医。

5、读完整本书，发现“实用、易懂”是这本书最大的好处。生活中处处存在的实例、非常权威的参考文献，以及专业的方式态度，才有了出现在我手边的这本书籍。一直知道在我国被称为合格的药品是因为它在《中国药典》的相关检查中全部合格，但是相对于别国的药典，还是有些区别的。当看到书名《中国人应该这样用药》的字眼，眼球已被吸引，这本是“图解母婴版”，主要说的就是孕妇在妊娠期、哺乳期以及孩子的用药指导，详细，深刻。冀连梅，本书作者，最早认识她是在微博上，经常在微博上针对一些个别或是常见的问题发表一些专业性的看法和意见，直到《冀连梅谈：中国人应该这样用药》的出现，我才去查了一下她的经历。北京和睦家医院药剂师，致力于向公众普及安全、合理用药的知识，拥有中国协和医科大学的硕士研究生学位、中美双重认证执业药师资格、长达13年的职业经历，有“中国第一药师”之称。我想拥有这样经历和成就的真的是有足够的资历来写这本书，并且让人信服。看完这本书，也学到了不少知识。就像孕妇，我的印象中是能不用药就不用，哪怕目前的数据表明此种药是绝对不会对胎儿产生影响，我也觉得还是不要用，只因一个医生说过这样一句话“现在没有影响，不代表以后没有影响”，当然，这无疑对孕妇是不公平的。但是这本书提出了不一样的观点，对于孕妇该用药还得用药，这里面还提供了一个专门的美国数据网，对于那些药品说明书做了更新与补充，我想通过这些数据可以让更多的人有信心吧！对于孩子，现在的家庭几乎是六个人跟着一个人转，紧张的程度说的多夸张也不为过。书里针对新生儿的疫苗问题，常出现的湿疹问题，胃肠道问题，以及补充维生素等多方面的问题做了概述，当然这里最实用的地方不在于提到应该吃什么不应该吃什么，而在于服药方式，喝水服药以及会不会过量等等这些我们几乎从不在乎但确是影响药效的细节问题。真应该花点时间，好好看一下这本书，为孩子的健康护好航。因为一旦孩子出现了任何问题，你可以去医院，但是最后做出判断，接下来需要做什么身为父母或是即将身为父母的你。好书，力荐！

6、药，用还是不用，怎么用，对于妈妈和宝宝这样的特殊人群来说更是需要严肃对待的问题，每次去医院开了药，有很多问题医生太忙都无法一一问清楚，好在还有冀药师这样的医学科普人士，让我们在医院之外又多了一层保护和一丝清明。

7、做妈妈后，对很多事情上心起来，衣食住行，只要与孩子有关的，总要事无巨细好好斟酌一番。这大概是很多妈妈的通病。在孩子用药这一块，尤其谨慎。但我们毕竟不是医学背景出身，缺乏很多相关知识，光凭网上搜索和身边人道听途说，是远远不够的。《冀连梅谈：中国人应该这样用药（图解母婴版）》这本书刚好弥补了这方面的欠缺。这本书从临床上最常见的用药误区下手，用浅显易懂的文字，配以大量图表，让我们这些医药门外汉也能一下子看懂，再也不需要对着大量医学名词发愁了。同时，这本书也对很多我们根深蒂固、习以为常的用药理念做了更正，比如封面上写的母婴用药八项注意，其中很多就是我们从小就知道的，像输液时嫌太慢，自己去调快；身体不舒服，吃几片止痛药就好了；维生素是补充身体缺乏的微量元素的，吃多一点无所谓，等等。这些基本在我过去的生活中，经常出现。甚至小时候，我弟弟好奇，大量吃过妈妈放在抽屉里的消炎药和感冒药。而农村许多大人，对这些事并不以为然，往往一笑了之。——这也许才是最可怕的事情。——我们的欠缺和可能造成严重后果的原因，不是因为药物的缺乏，而是用药理念的贫瘠与误区，我想，这也是像《冀连梅谈：中国人应该这样用药（图解母婴版）》这类书出版的一个重要意义。这本书对于新手妈妈和老人特别适合，对于前者，这本书从孕期、哺乳期到孩子出生后疫苗、尿布疹、感冒等一系列最常见的问题出发，结结实实给新手妈妈吃了一颗定心丸，有了相关症状，再也不需要忧心忡忡、过度惊慌了。而对于后者，则更是要好好看看，及时纠正固有的用药误区，才能好好的照顾好下一代。整本书仔细看起来，有许多地方，如果能早点看到这本书，我会少走很多弯路。就拿补钙来说，从满月起，医生就一直在给开钙剂，但一岁之前的体检都是正常的，并没有出现缺钙现象。后来有次和一个妈妈交谈，她认为孩子并不需要过度补钙，她家孩子就一直没补，饮食全面一点，也从未出现缺钙。我赶紧回来查了相关资料，也有许多人持这种说法。综合了一下，我也再没有继续给孩子吃钙剂，后面体检也是正常的。冀连梅在书中也说到：宝宝对钙的每日需求量不大，而他们的主要食物是母乳或者配方奶等乳制品，饮食中所含的钙量通常足够，因此一般不大推荐宝宝额外补钙。但她着重提了需要补充维生素D，维生素D在人体中起着促进钙和磷吸收的作用，也就是说如果维生素D缺乏，你补充再多钙，也是没用的。一般孩子出生后医生就会开维生素D，冀连梅也在书中详尽列出了孕妈妈、婴幼儿，以及早产儿、低体重儿和双胞胎需要补充的剂量和注意事项。大家可以根据孩子的具体情况，来对照

《冀连梅谈：中国人应该这样用药（）》

。对于海淘各种药品，冀连梅的看法，估计对许多妈妈是一个“深重的打击”，基本上我接触的妈妈都有海淘各种小药品的经历，像驱蚊手环、小蜜蜂紫草膏、祛风精油、以及钙剂、鱼肝油等。书中都有详细的解答，尤其是小蜜蜂紫草膏，她提出美国紫草与中国紫草不同，具有缓解疲劳、提神醒脑的作用，相当于中国的清凉油和薄荷膏。但这种药膏只适合2岁以上的孩子使用。每天最多用3~4次。并且，这款药膏具有肝毒性，涂抹时一定不能用于破溃的伤口。看来，并不是国外的东西都是好的，再发达的国家，再先进的医疗能力，也总有不足的地方，我们使用时更要了解清楚。国外的月亮并不比国内亮，像小蜜蜂紫草膏弄明白了，就跟国内的清凉油和薄荷膏一样，如果早知道，可能许多妈妈也不会疯狂扫货推崇备至了。关于这本书的严谨和权威性，可以从了解冀连梅本人来看，她是北京和睦家医院药师，和睦家康复医院药房主任，中国协和医科大学药学硕士。2001年考取中国执业西药师资格，2007年考取美国外国药师同等资格，2014年考取美国南印第安纳大学抗凝治疗管理证书，2015年开设药师咨询门诊，工作之余致力于向公众普及安全、合理用药的知识，被誉为“中国第一药师”。当然，尽信书不如无书，具体情况还得具体对待，我们在日常生活中，还得看孩子的具体情况，以书中理论做参考，真正严重了，或是有异常，还是要及时就医。

《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