

顾问: 张继春 金少鸿  
主任委员: 胡欣  
副主任委员: 王家伟 郭代红  
委员: 李国辉 冯欣 曹俊岭 刘丽宏 艾超  
沈司京 郑英丽 魏建英 谭玲 陆进  
刘皈阳 翟胜利 冯端浩 史录文 赵东红  
刘桦 王丽霞 赵志刚 沈素 闫素英  
王晓玲 金锐 谢晓慧 王海莲 刘治军  
赵宁 王兰 (排名不分先后)

社长: 张然  
总编辑: 凌燕  
编辑部主任: 孙东健  
责任编辑: 谷玉春 王晓艳 李修坤  
美术编辑: 郁言  
法律顾问: 北京市高通律师事务所  
媒体支持: 京城药师 PSM药盾公益  
药葫芦娃 药事网

编辑部地址: 北京市朝阳区北三环中路2号3幢1层101房间  
投稿邮箱: ywyr2018@vip.sina.com  
邮政编码: 100120  
联系电话: 010-64178704转849  
开户行: 中国工商银行股份有限公司北京中环广场支行  
账号: 0200209509200007162

主管单位: 北京市药品监督管理局  
主办单位: 北京药学会  
出版发行: 《药物与人》杂志社有限公司  
印刷单位: 北京博海升彩色印刷有限公司  
广告经营许可证: 京朝市监广登字20190034号  
ISSN 1002-3763  
CN 11-2233/R  
定价: 20元

#### 本刊声明

一、本刊版权属《药物与人》杂志所有, 未经许可, 任何自然人、法人不得以任何方式翻印、仿制、集本及网络传播本刊全部或局部。  
二、作者向本刊投寄文字、图片等稿件, 从寄出之日起3个月内未收到采用通知, 可另行处理, 切勿一稿多投, 来稿不退, 请自留底稿。投稿一旦在杂志上发表, 作者视同将该稿件版权转让给本刊, 包括电子出版、多媒体出版、网络出版及其他出版方式的权利, 本刊按照行业规定支付稿酬。  
三、除作者另有声明外, 本刊有权对来稿进行文字修改及删节; 对咨询问题有权编发, 不另付稿费。作者对其文字内容承担一切责任, 本刊不承担任何连带责任。

# CONTENTS 目次

## 行业观察



## P04 | 深度 FOCUS

### 行业观察

- P06 睡眠, 人体自我修复的良药
- P10 睡眠质量不好, 如何调节
- P12 谈谈重镇安神的常用药——朱砂安神丸
- P14 补益良品刺五加
- P17 失眠, 怎样选择中成药
- P20 使用中成药治疗失眠应注意的事项
- P24 失眠患者服用苯二氮卓类药物应注意哪些问题
- P26 熬夜伤身怎么办? 中医药膳有良方
- P29 打呼噜≠睡得香
- P30 夜间磨牙, 可能是身体发出的疾病信号
- P32 夜间睡眠相关性癫痫的防治小窍门



## P34 | 说药 MEDICINE

### 安全用药

- P34 抗菌药? 消炎药? 别再傻傻分不清了
- P36 蒲地蓝消炎口服液的合理使用
- P38 止咳祛痰药的合理应用(西药篇)
- P40 你需要谨记的用药注意事项
- P42 解决中成药说明书不良反应  
“尚不明确”的三个方法
- P43 为什么之前吃的药现在那么便宜
- P44 互联网诊疗, 开的药为什么不能寄



## P46 | 养生 HEALTHCARE

### 健康生活

- P46 秋冬皮肤干燥怎么办
- P48 远离冻伤, 享受美丽冬季
- P50 玩雪千万条, 防冻疮第一条
- P52 花草茶, 你喝对了吗
- P54 那些伤害牙齿的药物
- P56 口角炎防治
- P58 晕车晕船不用怕, 常备这些抗晕动症药物

### 中药天地

- P60 冬季进补, 教你分清人参和西洋参
- P64 话香囊
- P66 薄荷、十香菜, 你分得清吗
- P68 神奇的大蒜
- P70 闻香识紫苏
- P72 鸡蛋里的小秘密, 我来告诉你
- P73 说地黄



## P74 | 专栏 COLUMN

### 漫说用药

- P74 谁偷走了我的睡眠

### 专业解答

- P78 仿制药一致性评价问答(一)

### 药学门诊

- P80 诱发哮喘发作的“元凶”竟然是它

### 药师风采

- P82 续写中非友好新篇章  
——我的援非纪实

### 每月一方

- P84 六味地黄丸的形成与发展

## P88 | 学术 ACADEMIC

### 慢病与运动健康

- P89 走路也要讲科学
- P91 细胞免疫及运动对免疫的影响
- P93 新时代科学健身八原则(下)