

冀连梅谈：中国人应该这样用药



[冀连梅谈：中国人应该这样用药 下载链接1](#)

著者:冀连梅

出版者:江苏科技出版社

出版时间:2013-12

装帧:平装

isbn:9787553722306

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。暂未列入的问题，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。

作者介绍:

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。

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 备孕怀孕是一门技术活
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
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
· · · · · (收起)

[冀连梅谈：中国人应该这样用药_下载链接1](#)

标签

用药知识

健康

医药

科普

冀连梅

医学

育儿

养生

评论

中国人是应该都看看，尤其是新家长！尼玛从小吃到的安乃近，原来全世界都禁用了！

医药常识。力荐。可惜不算全面，有必要找大学教材读一读。2014年4月13日。

看目录和预览就知道很一般。就算是西医这么系统化的现代医学也不得不承认，医疗是一种很个体化很主观化的活动，自不必说东西方观念差异了。

怀孕时读的，有了小朋友才算是真正开始了解这些基础的用药常识。前段时间咨询了一次【问药师】这个平台，感觉不错，【用药助手】也是手机里的常备App。

还是大部分集中在宝宝和孕妇用药上，日常的也涉及，但总体板块安排不多。太专业地看不懂，太简单的都知道。

@度眠喜当爹 你该备一本，一般篇幅讲宝宝怎么用药

懂点医学常识不至于盲目吃药最后连自己怎么死的都不知道，普通感冒药与抗生素的区别我还真不知道，看完这本书发现我感冒从来不吃药不打针不输液的选择是非常正确的。平日需要遵循的原则就是：是药三分毒，能不吃就不吃，能吃药不打针，能打针不输液。这本书全是知识点，有种想“通读并背诵全文”的冲动。

:无

很受益，推荐。

普及常识

很好用，多了很多用药知识。

#2014书3#是情况而定，这类书都可以做参考，但不可教条遵守。

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。

因为常年关注冀连梅医生的微博，书中很多内容耳熟能详，但读书更能巩固知识点，比如有关抗生素、非处方药等更要时时记起。

普陀分馆 中文书刊外借室 R97/1834 归还

【kindle】 20140924 · 亚马逊。人活着得对自己负责，有些知识必须得懂，不懂得补，

记不住也得随手翻得到。

非常好，值得多看几遍或做笔记。

中国药师，应该这样指导用药。

准确的说，这是一本孕妈妈和有宝宝的家庭必须看的书，强力推荐。~

不错，特别是怎么对待抗生素和处理感冒发热很有用。

[冀连梅谈：中国人应该这样用药_下载链接1](#)

书评

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，“...

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...

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...

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...

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...

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...

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...

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，...

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...

《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...

#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...

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...

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...

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...

讲用药常识。所有的信息都给出权威的来源。作者在中国和美国都做过药师。许多信息来源以美国的为准。
书中主要的内容偏重于婴幼儿、孕妇、哺乳期妇女。作者有未成年女儿, 这些内容应该是作者比较关注的。还有少部分内容涉及到疫苗常识。
以下是书中一些重要的观点的摘抄: ...

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...

《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...

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...

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...

[冀连梅谈：中国人应该这样用药_下载链接1](#)