

# 冀连梅谈：中国人应该这样用药（图解母婴版）



[冀连梅谈：中国人应该这样用药（图解母婴版）](#) [\[下载链接1\]](#)

著者:冀连梅

出版者:江苏凤凰科学技术出版社

出版时间:2016-4

装帧:平装

isbn:9787553756639

《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！

## 作者介绍：

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。

## 目录: 第一部分 妈妈安全用药，宝宝一生健康 01

01 孕期生病别硬扛，该用药时还得用	
孕期用药的常见问题 · 32	
用药要看清安全分级 · 32	
X光、避孕药，未必会致畸 · 35	
严重孕吐巧用药物缓解 · 38	
不吃药，感冒也能好 · 38	
鼻炎难受可用喷剂 · 42	
异维A酸治疗痤疮明确致畸 · 45	
湿疹护理重在保湿护肤和合理用药 · 46	
预防妊娠纹，适当涂抹橄榄油 · 48	
单纯孕期尿频无须用药 · 49	
调理便秘，谨慎用药 · 50	
切忌滥用安眠药 · 53	
缓解腿抽筋，还得热敷和按摩 · 54	
疫苗接种，需遵医嘱 · 54	
补铁、补钙首选食物获取 · 56	
服用中药也有安全风险 · 57	
这些抗生素孕期可使用 · 57	
偶有化妆无大碍 · 59	
一图看懂孕期用药 · 60	
冀药师提醒 · 61	
02 哺乳期用药需谨慎：小细节，大影响	
哺乳期用药的常见问题 · 67	
必须远离的禁用药物 · 67	
服药量不足，药效打折扣 · 70	
信息滞后的药品说明书 · 71	
给宝宝最好的母乳 · 73	
乳头被咬破，擦点羊脂膏 · 73	
急性乳腺炎，慎用抗生素 · 74	
暂停哺乳再恢复，时间有讲究 · 76	

回奶也有药物选择 · 77
避免使用复方感冒药 · 78
鼻炎局部用药，也能照常哺乳 · 82
湿疹瘙痒，慎用药物缓解 · 83
荨麻疹，大多数抗过敏药都能用 · 83
患了带状疱疹，避免与宝宝亲密接触 · 85
脚气煎熬，可短期使用外用药 · 85
眼睛不舒服，区分病情选用三类眼药水 · 86
胃疼用药要对症 · 89
腹泻首先找原因 · 89
哺乳期妈妈可接种流感疫苗 · 90
那些早该被禁止的减肥药 · 90
哺乳期也要注意避孕 · 92
一图看懂哺乳期用药 · 94
冀药师提醒 · 95
<b>第二部分 宝宝安全用药，全家幸福安康</b>
01 接种疫苗：一类必须打，二类按需选
疫苗接种指南 · 103
疫苗制备工艺分两种：灭活和减毒活疫苗 · 103
卡介苗接种后要复查 · 104
乙肝疫苗接种后要查抗体滴度 · 104
6种人不宜接种麻腮风疫苗 · 104
你需要知道的二类疫苗接种细节 · 107
3种肺炎疫苗的适应人群 · 109
接种了流感疫苗也有可能得流感 · 111
被猫狗咬伤必须接种狂犬病疫苗 · 111
接种破伤风疫苗需区分不同情况 · 112
一图看懂疫苗接种 · 113
02 湿疹皮肤害怕干燥，做好保湿事半功倍
湿疹用药的常见问题 · 119
湿疹病因复杂，无法根治 · 119
抗组胺类抗过敏药可止瘙痒 · 122
皮肤破溃小心感染 · 123
严重顽固性湿疹需推迟疫苗接种 · 123
对付湿疹，激素药膏当用则用 · 124
某些纯中药膏实则不纯 · 128
大多时候，查找过敏原意义并不大 · 129
衣物选择有讲究 · 130
控制温度也是缓解湿疹的有效方法 · 130
一图看懂湿疹用药 · 131
冀药师提醒 · 132
03 勤换纸尿裤及时清洗，宝宝不再红屁股
尿布疹用药的常见问题 · 137
三大原因让宝宝患上尿布疹 · 137
治愈尿布疹，干燥、清洁、护臀霜一个不能少 · 138
爽身粉不能代替护臀霜 · 140
一图看懂尿布疹用药 · 142
04 感冒不吃药，七天也可好
感冒用药的常见问题 · 148
快速分辨感冒类型 · 148
水是最好的降温药 · 151
有痰咳嗽，用药选化痰不选止咳 · 153
肺炎是否使用抗生素需医生评估 · 157
海水喷雾剂可缓解流涕症状 · 157

4岁以下儿童，不推荐使用感冒药 · 158
感冒药和退烧药不可叠加使用 · 160
感冒不一定要吃消炎药 · 164
治疗感冒不要迷信输液 · 164
中药也是药，是药三分毒 · 165
吃母乳过药不可行 · 165
反复感冒推荐接种流感疫苗和肺炎疫苗 · 166
一图看懂感冒用药 · 167
冀药师提醒 · 168
05 幼儿急疹，家庭护理最关键
幼儿急疹用药的常见问题 · 173
热退疹出是幼儿急疹最大特征 · 173
一般性幼儿急疹无须使用抗生素 · 176
幼儿急疹可自愈，无须特别预防 · 177
一图看懂幼儿急疹用药 · 178
冀药师提醒 · 179
06 热性惊厥，多无不良后果
热性惊厥用药的常见问题 · 185
短暂热性惊厥不会损伤宝宝大脑 · 185
热性惊厥会自行停止，切忌人为干预 · 186
单纯热性惊厥不会发展为癫痫 · 188
热性惊厥不影响宝宝疫苗接种 · 189
一图看懂热性惊厥用药 · 190
冀药师提醒 · 191
07 缓解便秘不能只靠药物
便秘用药的常见问题 · 197
什么才是真正的便秘？ · 197
四大原因造成宝宝便秘 · 199
缓解便秘，开塞露不可长期使用 · 202
黄连素化水温敷可治疗肛裂 · 205
反复便秘要首先排除肠道器质性病变 · 206
排便训练可多方引导，注意细节 · 206
一图看懂便秘用药 · 208
冀药师提醒 · 209
08 秋季腹泻“猛于虎”，补液退热自然好
秋季腹泻用药的常见问题 · 215
秋季腹泻并不只发生在秋季 · 215
及时补液避免引发脱水 · 216
涂抹护臀膏预防宝宝臀部溃烂 · 217
秋季腹泻可自愈，无须使用抗生素 · 217
使用补液盐遵循少量多次原则 · 220
接种疫苗可预防秋季腹泻 · 222
一图看懂秋季腹泻用药 · 223
冀药师提醒 · 224
09 川崎病不是疑难杂症，早诊断早治愈
川崎病用药的常见问题 · 228
六大症状确诊是否川崎病 · 228
阿司匹林为治疗川崎病主要用药之一 · 231
患了川崎病，某些疫苗需延后接种 · 233
一图看懂川崎病用药 · 234
10 60年安全验证：远离蚊虫叮咬还得靠驱蚊液
蚊虫叮咬用药的常见问题 · 239
炉甘石洗剂、薄荷膏均可止痒 · 239
驱蚊花露水，合理使用安全无忧 · 241

物理防蚊为蚊子布下天罗地网	• 244
民间驱蚊偏方并无有效证据	• 245
流行驱蚊手段很多是忽悠	• 246
一图看懂蚊虫叮咬用药	• 247
冀药师提醒	• 248
11 维生素D，宝宝成长不能少	
补充维生素D的常见问题	• 253
宝宝佝偻病不是缺钙而是缺维生素D	• 253
如何判断是否缺乏维生素D	• 255
维生素D的补充需要系统管理	• 256
维生素A和维生素D不必一起补	• 260
一般情况不推荐宝宝额外补钙	• 262
一图看懂补充维生素D	• 263
第三部分 给宝宝喂药的常识和海淘药物	
01 喂药难，只因这些常识你不懂	
有关喂药的常见问题	• 271
做好准备工作，喂药更加顺利	• 271
喂药姿势不对，容易造成呛咳或窒息	• 272
喂药最佳时机有讲究	• 272
药物剂型不同，喂药方式有别	• 273
喂药有禁区，小心别误入	• 277
02 海淘药真的比国货好吗？	
有关热门海淘药物的常见问题	• 283
慧眼辨真伪，品质有保证	• 283
小蜜蜂紫草膏不是“万用膏”	• 283
海淘维生素不能当糖吃	• 284
顺势疗法其实就是心理安慰	• 285
附录1：疫苗接种须知	• 288
附录2：孕期用药须知	• 293
Q&A快速参考	• 302
• • • • • (收起)	

[冀连梅谈：中国人应该这样用药（图解母婴版）](#) [下载链接1](#)

标签

育儿

母婴

健康

安全用药

冀连梅

科普

医学

中国人应该这样用药

评论

书的内容是不错的……就是装帧封面和标题实在是太像《把吃出来的病吃回去》那种伪科学的书了，装帧很重要啊，冀壤壤！！

---

【201861】

这本书给我最大的影响就是 原来小孩在刚出生之后 有些发烧就是发烧 不用吃药 物理降温反而更好 如果不了解这些 肯定会心里更慌吧

最好的家庭用药书，没有之一。

挺好的，是很详尽的百科，孕早期看的，学了很多知识，家中应该常备常翻

还是微信读书好呀，才两块钱，还能送给朋友。

全干货，开药师科普先河。从16年到现在不少内容都更新了，比如已经不推荐物理降温，维D推荐出生即补等等，所以医药学真是苦逼的学科。

怀孕时候看了一遍，有了娃之后又看了一遍。深入浅出，通俗易懂。

孕期哺乳期及育儿安全用药指南 看每章后面的缩略图即可~

对新手父母来说有很强的指导性

借阅书籍，最近因为辅食问题自己也很头疼，苦于没有原材料，我想也是因为我自己懒惰吧，孩子都没有好好吃饭。这本书对于用药特别有指导意义，特别推荐，做了笔记。重点是各种幼儿常见病都做了解读，我觉得就是感冒不要吃药这一条特别关键。

实用

电子书超便宜 一次买两本还打六折

应作为家中常备的工具书

07

不少有用的信息

很不错啊，为什么大家不看这类型的书要去看那么多所谓的养生的书呢

新手妈妈力荐！

还是比较实用的。

孩子用药本身就比较谨慎，尤其是初为人母，更加不知所措，这本书能给很大的帮忙。

[冀连梅谈：中国人应该这样用药（图解母婴版）](#) [下载链接1](#)

## 书评

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...

处在二十多岁的年龄段，周围的好朋友一个个的传来了怀孕或者生娃的消息。这样以前从来没有考虑过生孩子的我也渐渐的把备孕这件事放在了当前需要考虑的事情范围之内。怀孕要做什么样的准备，怀孕之后要采取什么样的行动，还有关于坐月子哺乳这些事情，对我来说都是遥远又陌生...

药剂师对国人来说太陌生了，到了药房，只有几个医药知识可能还不如自己的小姑娘，我们太需要这样的一本书，更需要多多优秀的药剂师，毕竟不是每种病都需要去大医院挤占资源，好的药剂师可以推动自我诊疗，使小病得治，造福社会。因为爱看书，所以收集整理了不少电子书，同样喜欢...

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。

怀孕生子，可以说是人生走入未知领域的一次高难度挑战。对于经历此过程前后，完全身心思想的颠覆，也许只有过来人才能体会。所以在看《冀连梅谈：中国人应该这样用药（图解母婴版）》这本书时，我除了更明显地感受到这样的认识，同时又非常庆幸，在如今互联网时代，知识...

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，但是相对于别的国的药典，还是有些区...

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着很大的变化的。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...

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...

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...

之前买过一本中国人应该这样用药，看后才知看病是医生的事，但怎样用药还是药师指

导才靠谱，无知者无畏这句话一点也不错，多少人有点小症状都自以为是拿些药吃吃了事，殊不知乱吃药会对身体造成多大伤害。喜闻中国人应该这样用药的图解母婴版上市，抢鲜拿来一阅，内容涵...

---

我视这本书为用药字典。许多医生已然靠不住，我觉得有时候我还是要捧出这本书，查对一番才行。母婴如此严重的事情，有本速查的书，真的是太好了。如书中的推荐序中提到的，现在的时代太好了，信息时代的好处，真是大大的有。专业的药师，可以在网上提供帮助，微博啊，微信...

---

[冀连梅谈：中国人应该这样用药（图解母婴版）](#) [下载链接1](#)