

药师冀连梅告诉你：

中国人应该这样用药



《冀连梅谈：中国人应该这样用药》
冀连梅 著
江苏科技出版社

对话冀连梅：

对用药，我永远心存敬畏

本报记者 陈莹

她在微博上有超过30万粉丝，明星李小璐、马伊琍不仅向她咨询过用药准则，马伊琍还专门为这本让你不会吃错药的书作了序。近日，微博科普红人、北京和睦家康复医院药师冀连梅的新书《冀连梅谈：中国人应该这样用药》在北京首发。日前，本报记者专访药师冀连梅，好好聊一聊“用药”。

齐鲁晚报：如何看待微博对于您药品知识的传播的作用？

冀连梅：我认为这个对于老百姓有非常好的作用，就是普通老百姓，可以近距离的，相当于直接和临床一线的药师来直接对话，他们有什么问题，能够直接及时地了解第一手的信息，能够拿到临床的第一手信息，获得及时的、专业的回复，老百姓是很受益的。

齐鲁晚报：中国人说久病成良医，您对这个怎么看？有什么指导性的建议？

冀连梅：久病成良医能够总结出疾病的规律，他对他的药比较熟悉，他是可以到药房去买药来进行自我药疗的，我的书里也介绍了一下自我药疗，首先他有医药学的知识，比较熟悉他的病症是可以的。另外一个角度，如果是长期慢性病，需要医生不断检测他，像高血压、糖尿病的患者，需要定期监测他的血糖和血压的情况，这个时候不应该自己去药店买药，这个药都是处方药。他能认清他的情况，但是不能监测他的情况。另外他

本报记者 陈莹

中国人一说起“药师”两字，最先想到的恐怕不是“药剂师”，而是桃花岛主黄药师吧？在东方的语境中，职业上凡冠以“师”之名号的，大抵都是些技艺高妙，并且多少有些仙风道骨的神奇人物。而作为北京和睦家康复医院药房主任的冀连梅女士，却是当下正行走在**中国病患中间的“西药师”**虽然没有传说人物的仙风道骨却颇有医者仁心。恰逢信息极其畅通的微博时代，她的医者仁心促使她每天不厌其烦地向成千上万的病患普及着正确的用药

知识。

12月，拥有30多万踏实粉丝的微博科普达人药师冀连梅，从互联网上走到线下，出版了她的新书《冀连梅谈：中国人应该这样用药》。在书中，她开宗明义告诉国人：对用药，我永远心存敬畏。

她系出名门，是中国名牌的医科大学——中国协和医科大学的药学硕士专业。她海外执业，曾是美国新泽西沃尔玛连锁药房执业药师。在一个蒙昧的“用药过度”与惶惑的“到底该如何用药”纠葛的国度，她用140个字迅速在微博上刮起“合理用药”风。她的每一

条科普微博都有上万转发率。

冀连梅是一个认真的科普人，她直指当下国人用药的“极二”误区，抗生素和滥用输液治感冒。她不仅还教你如何给低龄儿童用药，她还会不厌其烦地说，做为一名孕妈妈和哺乳期妈妈应该怎样吃药。

在冀连梅的书中，讲述了大量的用药科普知识，比如“普通感冒不必输液”“乳腺炎不必硬扛，可适当使用B级抗生素”等等。其实，她娓娓道来讲的只有一件事：药是有能量的，而怎样使吃下的药具有合理治病的“正能量”。

医生和普通人的不同视角(评)



《只有医生知道2》
张羽 著
江苏文艺出版社

店长K

自古就有讳疾忌医的说法，说的是治病得从有个苗头的时候就治，等病入膏肓，再高明的医术也无济于事。这个老话放到时下，也有了点新意思。一方面，现在的人有个小病小痛不愿往医院跑，体检查出个子丑寅卯来，就容易郁郁不欢。听到好多例子，有人拿到报告就自杀的，有过一个月就去世的，甚而有病患是做完手术十几年来都活蹦乱跳，大街上遇到当年的主治医师，那医生居然也记得他，当初没开好，都没想到他还活着呢，话一说，人隔天就没了。这讳疾不是没点道理，关键是好多人心理素质不过硬。用我妈的话来说，干脆不去医院，什么都不知道最省心！

另一方面，现在的医疗体系和制度造成了看病难、看病繁，医患关系紧张的局面。在医生高强度的工作环境下，无法苛求医生对病患的态度，一切都程序化，制式化。然而，有些医生医德沦丧，患者不用开刀的，非得用上把柳叶刀；无需化疗的，非得让病人走上这痛苦的一遭。心脏搭桥手术现在也不是罕见的手术了，有些人心脏上都搭了好几座，这桥就有30%的不合格率，究竟利大于弊，还是反之，有待商榷。我不知道这些医生能从中得到多少回扣，还有没有更深层的动机，但这种漠视生命的做法实在让人心伙。

前段时间去了一家三甲的中医医院，一去才发现只能挂专家门诊，所谓的专家来来回回说了好几遍：我们是三级甲等医院，不是“假等”喔！讲得我心里直犯毛，不说我现在是什么问题，也不说开的药是对什么症的，种种都要我问了才憋出个两三句，最后让我一定要坚持吃药，这简直让我除了坑爹二字外不作他想！我对医生的感觉也是矛盾复杂的，看病的时候抱着焦虑难耐的心情，恨不能药到病除，这时医生简直成了排忧解难的救世主。

《只有医生知道2》给我的感觉却很不一样，最深的感受有三点。作者让我看到了一类诚恳负责，能从病患角度考虑问题的医生，以及医生面对病患的无奈。少了点冷漠，多的是难能可贵的人情味。作者作为协和医院妇产科医生，通过简单的故事穿插了女性怀孕的知识，以及相关方面的医疗陷阱。书中提到的私人诊疗提供的避孕套餐，这种带点专业知识，真假参杂的牟利方式对没有点基本知识的人而言，便会轻易上钩。此外，作者行文间有种幽默，略带戏谑的自嘲，不管是医院里的权力倾轧，还是严重的产后忧郁症，作者都云淡风轻地一笔带过，充满了举重若轻的豁达大度，这种人生历练磨砺出来的圆润成熟让人由衷钦佩。这是本值得一读的好书，对年轻女性而言，更是一剂学习如何爱护自己的良药。

十二月第二周(12.09-12.15)书香榜单

	书名	作者	出版社
1	《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》	中共中央编写组	人民出版社
2	《沈石溪动物小说：狼国女王》	沈石溪	人民邮电出版社
3	《追风筝的人》	【美】胡赛尼	上海人民出版社
4	《绝望锻炼了我：朴槿惠自传》	朴槿惠	译林出版社
5	《看见》	柴静	广西师范大学出版社
6	《告诉世界我能行》	卢勤	译林出版社
7	《见证：国务卿希拉里·克林顿》	【美】金·伽塔丝	中国友谊出版公司
8	《不生气的智慧》	白雪	中国华侨出版社
9	《捏捏小手百病消》	周尔晋	广西科学技术出版社
10	《谁的青春不迷茫》	刘同	中信出版社

本期书香榜单数据由烟台新华书店南大街购书中心提供