



- P34 谁动了我的降压药? 为何我的血压跌宕起伏?
- P36 感冒药也会导致血压增高?
- P38 简单说说高血压的中药治疗



## P40 | 说药 MEDICINE

### 安全用药

- P40 驱虫季, 小儿驱虫药该怎么吃
- P42 葡萄柚的近亲与拜新同  
——服药时不能吃葡萄柚的原因
- P44 常见外伤消毒药水的区别
- P46 聊一聊“临床试验”



## P48 | 养生 HEALTHCARE

### 健康生活

- P48 “秋风起, 蟹儿肥”  
——药师与您说说健康吃蟹的小贴士

- P50 防治秋燥, 多喝水管用吗
- P52 喝茶真的影响药效吗
- P54 安眠“神药”褪黑素, 真有那么神吗
- P56 漱口水的正确使用方法
- P58 眼药水, 你用对了吗
- P60 双十一快来啦! 囤什么都不要囤药

### 中药天地

- P62 这三种仅含水蛭的中成药究竟有什么区别
- P64 解燥邪, 话百合
- P66 助眠减压二重奏——黑枸杞配铁皮石斛花
- P68 代茶饮, 是药也是茶

## P70 | 专栏 COLUMN

### 药师解读说明书之二十三:

- P70 中药的升压与降压

### 漫说用药

- P74 几分钟带您了解高血压
- P78 高血压防治相关知识

## P81 | 学术 ACADEMIC

### 慢病与运动健康

- P81 简便易行的强肺健身之法——呼吸训练
- P83 高血压人群的运动康复
- P86 运动是良医

### 广告目录

- 封二: 阿斯利康
- 封三: 南京海辰
- P03: 征稿函
- P91: 征订单
- P93: 武汉启瑞
- P94: 顺点科技
- P96: 四川绿叶
- 封底: 华润医药

