

# 10种中药家中应常备

如今,很多人家中会有小药箱。在大家的概念里,小药箱里的药都应该是一些见效奇快的西药,如止痛药、退烧药等。其实,我们家里也可常备一些中草药,它们调理身体、解决一些小问题的能力,有时甚至不是某些西药可以媲美的。

**生姜** 生姜味辛性温,有发汗解表、温中止呕、温肺止咳的功效。如果家人淋雨受凉了,喷嚏连连,不用给他服治感冒的西药,切几片生姜,加点红糖煮水喝,感冒症状很快

就能缓解。生姜还能止呕。大多数的呕吐,一杯生姜汁(或煮姜水),就能让人缓过来,既有效,又安全。注意:生姜较温,阴虚内热体质的人不宜用。

**山药** 山药味甘性平,有益气养阴、补脾肺肾的作用。小孩脾胃虚弱,没胃口吃饭,还时不时腹泻,平时多让他们吃点山药再好不过了。山药对老人家肺气虚引起的慢性咳嗽、气促,肾气虚引起的腰酸腿软、夜尿较频等也有效,可长期食用(煲汤、煮粥味道都很不错)。病后体虚、

需长期营养调补的人,可以长期食用山药进补,且不容易上火。

**苡仁** 苡仁又叫薏米,味甘、淡,性微寒,有利水渗湿、健脾、清热排脓的作用。“湿气”较重的季节里,大家可用它来煮汤帮助祛湿。注意:苡仁虽有健脾作用,但偏凉,平时怕冷的阳虚体质者不宜长期服用。

**西洋参** 西洋参又叫花旗参,它味苦、微甘,性寒,有补气养阴、清热生津的作用。熬夜后,觉得口干目眩、咽痛咳嗽,一杯西洋

参茶就可让口舌生津。西洋参性寒,脾胃虚弱的人不宜多吃。

**阿胶** 阿胶味甘、性平,有补血止血、滋阴润肺的作用。手术(外伤)大出血后,吃点阿胶可起到补血的作用。另外,阿胶对各种出血,尤其是妇女月经过多、崩漏等有良好的止血作用。阿胶性黏腻,脾胃虚弱的人服用后可能会有消化不良的感觉。

**陈皮** 陈皮味辛、苦,性温,有理气、调中、祛湿、化痰的作用,可用于治疗脾胃气滞引起的胃痛、暖

气、恶心、呕吐等。平常老是咳嗽、痰液稀白的患者,用陈皮泡水喝,有很好的化痰止咳作用。

**菊花** 菊花味辛、甘、苦,性微寒,有疏风清热、解毒、明目的功效。热伤风、肝火盛引起的头晕头痛、目赤肿痛,可选择泡杯菊花茶喝,症状会有所减轻。

**金银花** 金银花味甘,性寒,有很好的清热解毒的功效。金银花和菊花的性味有点相似,但它有更好的解毒作用。咽喉肿痛、热毒泻痢用金银花煎

水代茶喝,不消一日,症状就会有很大的改善。

**丹参** 丹参味苦,性微寒,有活血化瘀、凉血消痛、养血安神的作用。丹参活血效果非常好,可用于冠心病、脑梗塞后遗症等疾病的长期调理治疗,对血瘀引起的痛经、腹痛等也有一定的疗效。

**麦芽** 麦芽味甘性平,可消食和中,对饮食停滞、消化不良等有很好的疗效。消化不良,用麦芽煮水代茶饮,能迅速解决问题,对身体也没有损伤。

(据《广州日报》)

## 这两种方法祛痰靠谱

正常情况下,人的痰液很少,痰液有湿润呼吸道的作用。一旦人体吸入刺激性气体、细菌、病毒等有害物时,呼吸道分泌物就会增加。

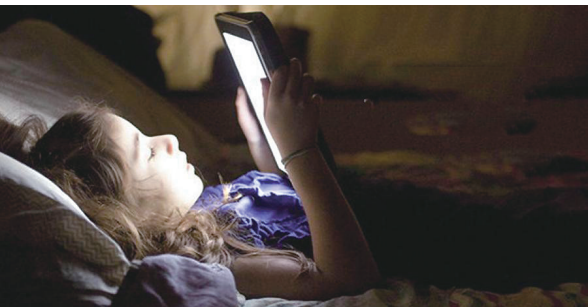
祛痰药的主要作用是稀释痰液或液化痰液,使其容易咳出。如果老年人有黏痰难咳出的问题,最好的方法是增加饮水量,并让亲属帮忙叩背,必要时再遵医嘱服用祛痰药,如氨溴索、溴己新等。

**叩背祛痰** 患者取坐姿或侧卧位,亲属将手背隆起,手掌中空,手指弯曲并拢,有节奏地自上而下叩击患者背部。

**走动转体** 较长时间卧床的病人,其咳喘症状较严重,行动也感吃力。因此,在气候较为温和的中午,应设法让稍能走动的患者户外散步;畏寒者也应室内活动。卧床患者应由家属经常为之翻身、拍背,促进患者深吸气,增大肺活量,促进痰液排出。卧床患者容易形成痰痂,阻塞气道,家属还需掌握急救方法:用餐匙柄压舌,将裹有纱布的手指伸进其喉咙,将阻塞的痰块抠出。

最好将室内温度保持在18℃~22℃,房间相对湿度保持在60%~65%,冬季使用暖气往往会造成室内空气干燥,家里最好应用空气加湿器,有利于保持患者呼吸道黏膜的湿润状态和黏膜表面纤毛的摆动,促进痰液排出。

(据《燕赵都市报》)



## 长期躺着玩手机也算久坐

久坐伤身,坐多久算久坐?根据《体育锻炼和久坐行为指南》,久坐指的是“清醒状态下,代谢当量低于1.5Mets(梅脱,一种能量代谢当量)的所有行为”,也就是说,久坐不看时间,看代谢水平,长时间躺着玩手机、躺着看书等行为,其代谢处于低水平,都属于久坐,有害健康。要是每天久坐超过10小时,则死亡风险也会增加。若想改善身体功能,建议65岁以上的人,每周应有3天或更长时间进行各种中等或更高强度的身体活动。建议每天持续运动10~30分钟,以微微出汗、第2天起床后无疲劳感为宜。

(据《燕赵都市报》)

## 激素药该用就用但别踩坑

日前,一起疑似婴儿护肤品引发“大头娃娃”的事件被曝光,引发热议。据悉,某厂家在婴儿面霜中违规添加了大剂量、超强效的糖皮质激素——氯倍他索,长期大量使用就会出现多种明显的副作用。糖皮质激素(以下简称“激素”)有外用制剂,也有口服制剂。它不断地用于治疗人类的疾病。与此同时,它也是一把双刃剑,唯有合理、规范、科学应用,才能让药物扬长避短。

### 外用激素强度选择有讲究

在皮肤科,大量的疾病需要使用外用激素。丁香医生诊所儿科医生庄睿丹说,“婴儿面霜事件”中的氯倍他索丙酸酯是一种外用强效价激素,在医生指导下规范使用不会引起明显的不良反应,如果是大量、长期应用,确实有可能引起局部或全身不良反应。规范使用外用激素的7条经验,供大家参考。

在医生指导下用药出现皮肤问题,尤其是严重和反复的皮肤病,有必要正规就医。激素药使用不规范的原因,是一些人不知道这些药是激素药。这有个简单的识别激素药的方法,就是很多激素药的药品名都含“松”字,如皮炎平是地塞米松膏,尤卓尔是丁酸氢化可的松乳膏,艾洛松是糠酸莫米松乳膏,克廷肤是丙酸氟替卡松乳膏,典必殊是妥布

霉素地塞米松眼膏。

合理控制激素用量 激素用量有相对标准,比较好的用量参考是“指尖单位FTU”,尤其是较长时间、大范围使用时,有必要遵循这个原则。一个FTU的定义是从管口直径5mm(标准规格)的药膏管中挤出的药膏可以覆盖从食指远端指节皱褶处到食指尖的用量。

**必要的时候才用激素** 下列情况适合在医生指导下考虑用激素:多种湿疹、皮炎,例如婴儿湿疹/特应性皮炎、脂溢性皮炎、接触性皮炎、神经性皮炎、银屑病等。需注意的是,有的疾病虽是皮炎,但未必需要使用激素治疗,可能会自愈,例如丘疹性肢端皮炎、轻微的虫咬皮炎,没有感染(例如真菌、细菌和病毒感染)的疾病。下列情况不适合用外用激素,除非有特殊情况:荨麻疹;痤疮、玫瑰痤疮、口周皮炎;未经治疗的细菌、真菌或病毒感染,例如脓疱疮、股癣、疣等;部分原因不明、诊断不明的皮肤问题。

**注意激素的强度和剂型** 激素种类很多,医生平时说得更多的是弱效、中效、强效和超强效等几个强度。越弱的激素效果越弱、越少发生副作用,越强的激素效果越强、越容易出现副作用。常见的弱效激素有氢化可的松乳膏、地奈德乳膏、丁酸氢化可的松乳膏,中效激素有丙酸氟替卡松乳膏、糠酸莫米松乳膏(有时也归为中强效),强效激素有氟轻松乳膏、卤米松



乳膏,超强效激素有丙酸氯倍他索软膏等。

**规范用药部位** 不同部位的皮肤,吸收激素的比例会有差别。尤其是面部和阴囊,用药部位需要特别谨慎,它们的透皮吸收率高,不太适合大量、长期使用,也不太适合用强效或超强效药物。

**规范用药人群** 儿童、怀孕和哺乳期妇女、老年人等特殊人群用激素需谨慎。

**留意激素的副作用** 在正确指导下合理外用激素时,较少出现副作用,如果出现异常反应如萎缩、多毛症、紫癜等情况,要及时就医。

### 内服激素切不可擅自停药

除了皮肤科,各大医院的急诊科、呼吸科、眼科、肾内科、风湿免疫科等,几乎都要用到激素药。山西中医药大学附属医院肾病科主治医师郭阿霞表示,激素对某些肾炎有奇效,甚至可救命,但同时它的副作用多。激素是治疗肾病等免疫性疾病的“危险的灵药”。

激素是临床上使用最为广泛而有效的抗炎和免疫抑制剂,常见的有甲泼尼松、倍他米松、丙酸倍氯米松等。

在不得不用激素的情况下,以下几点必须要注意。

**服用时间要牢记** 正确的长期使用激素服法是早饭后一次性服完当天剂量。这是因为人体也分泌糖皮质激素,在起床时达到高峰,此时服用,可减轻口服激素的不良反应。因为激素对胃肠道有一定刺激,故宜饭后服用。

**病情记录要做好** 治疗期间应该做好服药和病情记录,服药期间如果出现了感冒等感染症状,应积极就诊。

**副作用要防治** 大剂量服用时,应注意有无胃出血等消化道症状,观察大便的情况,并根据医嘱使用胃黏膜保护剂,还可加钙剂,防止骨质疏松。服用激素后,有些患者会出现痤疮、向心性肥胖、精神兴奋、失眠、血糖升高等表现,可及时告知医师。

**停药问题要注意** 激素不能突然停药。服激素药物的患者要门诊随访,根据医嘱开药或停药。如果擅自停药,会引起急性肾上腺皮质功能不足症状,还有可能使原有疾病复发或加剧,故必须逐渐减量,缓慢停药。

(据《成都商报》《山西市场导报》《无锡日报》等)