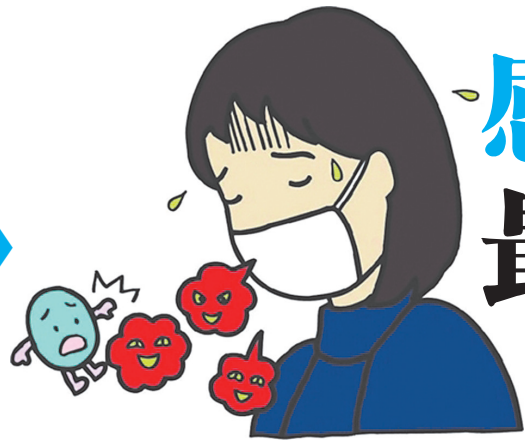


感冒药堪称家庭药物中“最熟悉的面孔”，但也是最容易遭到误解的家庭药物。药学专家提醒，在服用感冒药时，最需要注意的是防止重复用药。如果同时服用几种感冒药，很容易造成某些成分的服用量超出安全限额。儿童在用药时应当尽量选用儿童剂型，或是仔细阅读说明书中关于儿童用法用量的说明。



感冒服药 最忌重复用药

■ 减充血药

感冒时，经常会觉得鼻子不透气，呼吸都变得困难了。这是因为鼻腔黏膜中的小血管充血肿胀，使得鼻黏膜也肿了起来。而要缓解这一症状就需要应用减充血药，减充血药能让血管收缩变细，从而减轻肿胀，使呼吸变得顺畅。感冒药中常用的减充血药是伪麻黄碱。伪麻黄碱具有很好的收缩血管作用，使

用后会起血压上升。对于血压正常的人影响不大，但高血压患者服用含有伪麻黄碱的感冒药一定要谨慎，高血压情况较重时，应避免使用该类药物。此外，伪麻黄碱有一定的中枢兴奋作用，被认定为兴奋剂，因此运动员应该避免使用。

■ 止咳药

感冒药中常用的止咳药是右美沙芬，而部分止咳糖浆可能含有可待因，上述两种药物均有刺激中枢神经系统的作用。右美沙芬不存在成瘾性，按说明书正确使用是安全的。可待因属于吗啡

的甲基衍生物，在人体内有10%的可待因会转变成吗啡，具有一定的成瘾性。除非必须，否则不应主动要求医生给自己开具含有可待因的止咳糖浆，即使确实需要用药，也不应擅自长期使用。

■ 中药

中医治疗感冒有传统的经验和特色，主要是着眼于“正”“邪”关系的调整，即通过对机体状态的调整达到治疗目的，但具体运用也很有讲究，很多中药类的感冒药同时也会添加西药成分，在这种情况下注意不要再服用含有相同成分的西药，否则容易出现服药过量的情况。

风寒感冒多见于冬春季，是由风寒之邪外袭、肺气失宣所致。主要症状是恶寒重、发热轻、头痛、鼻塞流涕、喷嚏、咳嗽、舌苔薄白、脉浮紧。

治疗应选用发散风寒的辛温解表药，以麻黄、荆芥、防风、苏叶等解表散寒药为主要成分。

风热感冒 多见于夏秋季，由外感风

热、风热之邪犯表、肺气失和所致。主要症状表现为发热较重、头痛、咽痛、鼻塞、咳嗽、舌苔薄白微黄、脉浮紧。

治疗应选用清热宣肺的辛凉解表药，以菊花、薄荷、桑叶等为主要成分。如银翘解毒丸(片)、羚翘解毒丸、羚羊感冒片、桑菊感冒片、板蓝根冲剂等。

流行感冒，即西医所说的流行性感冒，与风热感冒相似，但发病快、病情重、高烧、怕冷寒战、头痛剧烈、肢体酸痛、疲倦无力、舌质红、苔黄、脉浮数有力等。治疗宜清热解表、疏风透表，可服用抗病毒口服液、复方银黄口服液、连花清瘟胶囊等。

(据新华网)

保健有方

气血不足，可以吃点“黑”

冬季补益肝肾，有必要，也很重要，不少人因为肝肾亏虚，会出现气血不足，进而出现面色无华、精神疲倦、腰酸腿软、心慌气短、体虚潮热等症状。

养肝护肝、补肾益肾、补益气血，可以适当吃点“黑”——黑色食物。祖国传统医学认为，黑色食物具有很好的食补作用，主要入肝、肾二经。一般而言，有亚健康状况的人，如气色白、头晕眼花、四肢无力等，除心脏功能不好外，大多属于肾脏不佳，会伴有耳鸣、耳聋、口干、腰酸、白发、掉发、水肿、小便不利等症状，因此有上述症状的人应多吃黑色食物。黑色食物代表五行中的水，影响肾、膀胱、耳和骨骼的健康。黑色食物包括黑豆、黑芝麻、香菇、发菜、海带、黑枣、黑木耳和蓝莓等，是补肝益肾的天然食品。另外，何首乌味苦、涩，微温，制熟则味甘，入肝、肾经。

对现代人特别是青年人来说，要特别注意爱惜自己的身体，要养成良好的生活习惯，戒烟、少喝酒，减少体重，改善饮食习惯。吃消夜会让肝脏跟着“加班”，体内缺水会让肾脏“开展工作”时比较累，甚至累出病来。要少吃油腻食物，平衡膳食。

(据《北京晚报》)

冬天吃生姜，不必去皮

生姜不仅是菜肴中常用的佐料，可以提鲜去腥、增进食欲，而且还是一味常用中药。

中医认为：生姜肉性味辛温，具有发表散寒、温胃止呕等功效，适用于风寒感冒、脾胃虚寒引起的胃痛呕吐、女性经期受寒及寒性痛经者。而生姜皮性味辛凉、微寒、止汗，与生姜肉药性正好相反，因此生姜在用于上述病症时最好是去掉皮，以免妨碍生姜肉充分发挥其辛温解表的功能。

但生姜在用于治疗水肿时最好不要去皮，特别是当这类患者有便秘、口臭、痔疮、痔疮等内热症状时，更应使用生姜皮，而不是生姜肉，这样就可以避免热性的生姜肉阻碍生姜皮散火除热、利水消肿功效的发挥。

至于生姜入菜，为保持生姜药性作用的凉热平衡，一般不必去皮，洗净即可。尤其在气候寒冷的冬季，在烹调羊肉、火锅等热性菜肴时，最好是放不去皮的生姜，只有在食用螃蟹、苦瓜等寒凉性菜肴时，才建议去掉生姜皮。

(据《京华时报》)

中药补气，吃什么好

中医的“气”是生命活动的原动力，它对人体各器官运行起推动、防御、温养、固摄等作用。常说的“气虚”，更容易在冬天出现，最明显的是容易感冒、畏寒怕冷。因此我们需要补气。

1.太子参 补肺健脾、益气生津，可用于脾气虚弱的食少、倦怠、小儿清瘦；肺虚咳嗽、自汗心悸、津液不足的口渴及病后气阴两亏等病症。

2.西洋参 补气养阴、清火生津，适用于肺虚劳嗽、久咳、喘咳、咯血、失音等症。激烈活动后疲乏乏力、大汗虚脱者服用不错。

3.党参 能补中益气、生津养血，常用于气虚不足的乏力、气短、心悸、食少、便溏、气津两伤的口渴；气血两虚的面色萎黄、头晕等症，以及病后体虚、营养不良。

4.白术 补气健脾、燥湿利水、止汗安胎，可用于脾气虚弱的食少、便溏、倦怠少气、自汗；水湿停滞的痰饮、水肿；妊娠脾虚气弱、胎气不安、足肿等症。

5.人参 大补元气，有补益强身作用，可抗衰老，适用于久病体虚、心悸心慌、肢冷、气短、虚脱、心衰、神经衰弱等症。

6.黄芪 补气升阳、益精固表、利水退肿，适用于自汗、盗汗、浮肿、内伤劳倦、脾虚、泄泻、脱肛及一切气衰血虚之症。但有高热、大渴、便秘等实热症者忌用。

(据人民网)

■ 解热镇痛药

感冒引起的发烧，应选解热镇痛药。常见的有阿司匹林、对乙酰氨基酚(扑热息痛)、布洛芬(芬必得的有效成分)等。服用该类药，需要注意以下五个方面：

(1)解热镇痛药对胃肠道具有一定的刺激性，短期使用对大多数人来说是难以忍受的，但患有消化道溃疡的患者应谨慎使用。

(2)儿童和青少年在病毒感染(其中包括感冒)时，如果使用阿司匹林退烧，可能发生一种罕见但可致死的严重药品不良反应瑞夷综合征，表现为严重的肝

损害和脑病。因此，为孩子选择退烧药时应避免使用阿司匹林，可以选择对乙酰氨基酚等。

(3)阿司匹林具有抗血小板作用，有引起出血的风险。如果与其他具有抗凝血作用的药物(如华法林)联合使用，应密切监测是否存在出血现象，如皮下淤点、牙龈出血等，如出现应立即就诊。

(4)服用解热镇痛药时还需要避免饮酒，否则会引起肝损害。

(5)感冒患者不宜自行长期使用自行使用解热镇痛药，如自行在家用药几天后仍未见好转，应及时就诊。

■ 抗过敏药

在感冒时，人体内会产生更多的组胺，可以引起过敏反应，从而导致鼻子发痒、流鼻涕、打喷嚏等症状。感冒药中常常会添加对抗组胺作用的抗过敏药来缓解这些症状。常用的氯苯那敏(扑尔敏)和苯海拉明都有产生嗜睡的副作用，因此，在开车或需要进行高空作业、操纵机械

等危险操作时，应避免使用含有上述抗过敏成分的药品，以免精力无法集中，不留神发生意外。

日常可见的感冒药如分为日片和夜片，其中的日片不含上述抗过敏的成分，不会产生嗜睡、开车时也能使用，但夜片通常会加入抗过敏成分，有夜间活动的人需要注意。

■ 抗病毒药

常用的抗病毒感冒药只有一种——金刚烷胺。抗病毒药存在一定的药品不良反应，对于普通感冒，单纯对症治疗就能取得较好的效果，没有必要服用抗病毒药物。但对于某些特殊的患者，则需要是在医师的指导下规范使用抗病毒药物。

商丘市中医院张八卦中医外科主任李伟出生于中医世家，是第七代非物质文化遗产传承人，毕业于河南中医药大学，任中华中医药学会委员，河南省中医外科学会委员，河南省中西医结合外科分会乳腺病专业委员会常务委员；擅长治疗各种疮疡、乳腺病，中医特色治疗皮肤病、风湿类风湿、周围血管病、肛肠病及痔疮等中医外科疑难杂症。

张八卦外科蜚声海内外，名扬豫鲁苏皖。其起源于清朝乾隆年间，发展于光绪和民国时期，继承和发扬于新中国。早在咸丰年间，先祖曾入官为皇族治病。新中国成立后，张八卦外科五世祖李道周又到中南海为中央领导除疾，被世人传为佳话。如今，祖传已至第八代的张八卦外科，按照中医理论和现代医疗科学技术，擅长治疗各种疮疡、乳腺病、

皮肤病、肛肠病、周围血管病(脉管炎、静脉曲张)、风湿、类风湿、性病、褥疮、疝气等外科疑难杂症。

“张八卦”原系村名，坐落在宁陵县黄岗乡。因张氏善“八卦”而得名，又因李氏外科医术精湛，使其成为李氏外科的代名词而扬名海内外。李氏外科先祖李栋，生于乾隆年间。自幼天资聪颖，饱读诗书，面对当时群众医疗卫生条件较差、疮疡等外科疾病较多的情况，对明代陈实功著的《外科正宗》深研细究，并以此为基础又熟读《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匮要略》、《医宗金鉴》、《本草纲目》、《温病条辨》等内外科经典名著，运用八卦阴阳平衡和五行生克的原理采众家之长、博群体之议，为除疾。从此，前来就诊者络绎不绝，留下很多传奇佳话，张八卦的盛名也蒸蒸日上。

解放后，张八卦外科五世祖李道周曾为中央领导人治病疗疾，被政府吸收到国家医院，得到了政府的特别重视，定为高级知识分子，使张八卦外科在新中国达到了鼎盛。上世纪七十年代，张八卦外科六世祖李在仁副主任医师与其弟在总结祖传经验的基础上，编著了《中医外科名著《张八卦外科新编》一书，总结祖传秘方、民间验方300余条。使张八卦中医外科理论与临床实践相结合的体系日臻完善。

商丘市中医院张八卦外科李伟具有丰富的临床经验和扎实的理论基础，多次参加国家级学术研讨会，在国家级报刊杂志上发表学术论文数十篇。集百家之长，兼收并蓄，精益求精。特别对各种疮疡、乳腺病、周围血管病(脉管炎、静脉曲张)、风湿、类风湿、褥疮、疝气等一些外科疑难杂症，具有独特的诊断与治疗方法。并在祖传的基础上结合现代医学，引进了国内最先进的美国豪洛捷钼靶机、微創旋切机、多功能乳腺彩超、彩色电脑红外乳腺诊断仪、光电离子治疗仪、多功能微波治疗仪等。在豫东及周边地区形成了最具规模的中医外科治疗体系。



市中医院 名老中医风采

商丘市中医院，政府为咱老百姓办的。
地址：商丘市团结路38号 电话：2620120

名老中医张八卦

记市中医院张八卦外科李伟

本报记者 宋云晨

冬季献血注意啥

在寒冷的冬季，由于温度较低，血管必然会出现收缩现象，再加上冬季活动量下降，这就给医生寻找血管增加了难度。所以，献血时最好提前想办法扩张一下血管，最好不要在温度较低的环境下献血。献血之前，献血者最好喝一杯热水，这样能更好地促进血液循环，或者轻轻拍打肘部血管，使血管尽快充盈起来，方便医生抽血。

献血者献血的前一天，最好要保证睡眠质量，保持良好的精神状态；献血的前一天晚上和当天早晨，尽量不要吃油腻的食物，不要饮酒，更不要空腹献血。

专家提示，献血后除了遵守常规的注意事

项外，还要避免着凉，以免引起感冒。

实际上，一年四季都可以献血。冬季里，人们活动量少，导致身体代谢速度下降，很容易引起肥胖，如果适当献血的话，可以促进新陈代谢，不仅能降低血脂，还能预防心脑血管疾病的发生。此外，男子经常献血的话，还可以减少患癌的概率。

(由市中心血站供稿)

安全献血

本栏目由商丘市中心血站协办

亲民惠民零距离 筑牢和谐医患根基

——民权县中医院开展“三项活动”纪实

文/图 本报记者 邵超杰 霍天艳 通讯员 胡长春



节日里，该院医务工作者自发为患者送去“平安”祝福，让他们感受到来自医院的温暖。

定位准确，千医进千村活动服务万家

为解决群众看病难、看病贵问题，该院采用多种亲民惠民措施，坚持把“健康保到家，服务做到家，优惠送到家”。自开展“三项活动”以来，该院围绕“创新医疗服务模式，发挥医院医疗资源优势，让基层群众就近享受更加优质的医疗服务”，陆续开展千医进千村义诊活动。该院组织医疗小组深入花园乡、伯克乡、白云镇、双塔乡等托老院及企业，为村民和职工提供免费体检和义诊。

截至目前，该院共为1000余名群众、企业员工免费进行体检和健康指导，深入到360余户贫困户家庭进行义诊服务，为困难户、低保户、失独家庭送去了面粉、食用油以及常用药品价值5000余元，并发放“中医药保健知识、用药知识、防病知识、控病知识”等健康资料4000余本。

全面督导，纠正涉医领域不正之风

为推进全院专项治理工作扎实开展，该院院委会对专项治理工作开展情况进行全面督导检查。严查《医疗机构管理条例》等法律法规执行、国家有关管理制度及医疗质量安全核心制度落实、依法开展诊疗活动等；严查不合规临床检查、诊断、治疗、护理和使用药物及医疗器械的行为；加强对再入院率、目录外检查用药、次均费用等核心指标的监控力度；督查《处方管理办法》、《抗菌药物临床应用管理办法》等规章制度落实情况。

针对涉医领域落实主体责任，该院要求各科紧密结合“三严三实”专题教育，扎实推进专项治理工作；加强对全体党员干部，特别是领导干部廉洁从政、医务工作者廉洁从医的教育，树立廉洁从医、依法执业和抵制商业贿赂的良好风气；严格医疗服务收费、降低耗材等情况，主动接受社会群众和病人的监督。为进一步减轻人民群众就医负担，该院对医用耗材实行二次议价，对留置针、抗反逆流尿管等降价10%；对加强型气管导管、可吸收线等降价20%；对中心静脉导管、喉罩等降价30%；对丹参多酚酸盐针、血管通针等52种药品在原有标价的基础上降价15%。

在医疗格局发生新的变化，医疗市场竞争激烈的新形势下，民权县中医院通过开展“三项活动”，以及开展质量提升管理年、千医进千村服务万家、纠正涉医领域不正之风等活动，使医院发展步入了效益稳定增长、业务质量明显提升、新技术新项目实现新突破、中医特色科室优势更加突出、为民服务能力进一步增强的可持续发展轨道。2015年，全院业务收入1.1亿元，新型农村合作医疗报销40417人次，报销金额4047万元，其中门诊报销约623万元，住院报销约3424万元；医院总资产达1.3亿元，医院总占地面积2.3万平方米，总建筑面积29887平方米，建筑物占地面积6771平方米。