

流感季如何用中成药

专家:看舌苔对症下药

近期流感高发,除抗流感“特效药”外,中成药也备受关注。“出现感冒症状就给孩子吃藿香正气水和小柴胡颗粒,感觉葛根汤最有效。”市民王女士告诉记者,家里常备药还是以中成药为主。不过记者注意到,当下市民对于服用中成药仍存在诸多误区,记者邀请了江苏省中西医结合医院呼吸与危重症医学科主任中医师、第五批全国名老中医医药专家学术经验传承人黄雅菊给予指导。

学会看舌苔,4种证型对症用药

黄雅菊指出,对于明确诊断为流感的患者,首选抗病毒药物如奥司他韦或玛巴洛沙韦。这类药物能够针对流感病毒发挥直接作用,但其起效需一定时间。在此期间,中成药的联合使用可加快症状缓解。

“临床上,我们遇到很多患者一出现感冒症状,啥都不管,家里有啥中成药就吃啥。”黄主任表示,中成药讲究辨证使用,“目前这一波流感,根据中医证型,病人中常见的有4种:风寒型、风热型、风寒夹湿型、风寒夹痰饮型。”她指出,最简单的判断方法就是看舌苔,“风寒舌苔偏白,风热舌苔偏黄。”针对不同证型,选择对应的药物如下:

- 1. 风寒型**
症状:怕冷明显、舌苔白、有低热。
用药:葛根汤、麻黄汤等。
- 2. 风热型**
症状:发热较重、怕冷不明显、舌苔黄。
用药:小柴胡颗粒、蓝芩口服液、十味龙胆花胶胶囊等。

- 3. 风寒夹湿型**
症状:发热、怕冷还伴肠胃道不适,如恶心、轻微腹泻,舌苔白腻。
用药:藿香正气水或胶囊。
- 4. 风寒夹痰饮型**
症状:发热、怕冷、咳嗽有痰,舌苔白滑。
用药:小青龙汤。

中成药不建议随意叠加使用

近日,50岁的张先生因发热、乏力自行服用蓝芩口服液及抗生素等药物,但症状未见好转,最终前往医院就诊。“患者虽然意识到自己发热,却并未测量体温,还自行服用了多种药物,包括常见的感冒退烧药。当他在门诊测量体温时,体温已高达39℃。”黄雅菊说,“最直观的是,他的舌苔发白,属于风寒型感冒,用药也完全不对症。”

黄雅菊提醒,中成药通常是针对特定证型设计的组合方剂,叠加使用可能造成成分重复或证型冲突,对缓解症状可能起不到太大的作用。

此外,若舌苔颜色有变化,如由白转黄,可能表明病情由风寒型向风热型



发展,用药需随之调整。黄雅菊强调,通常儿童病情变化快,老年人多伴随基础病,自行判断用药不容易对症,“服用中成药后,如果症状未在两三天改善,甚至出现加重趋势,如发热持续、咳嗽加重、体温升高等,需及时就医。尤其是儿童、老年人及有基础病的患者,部分病毒感染可能发展为严重并发症,如病毒性肺炎或下呼吸道感染。”

小儿退烧别用藿香正气水

网络上,一直流传着“使用藿香正气水敷肚脐给孩子退烧”的方法。因为不用口服用药,部分家长尝试后感觉效果不错,但有人“踩坑了”,“孩子不仅烧没退,还出现腹泻等症状。”

对此,黄雅菊表示,藿香正气水常用于防湿祛湿,适用于部分流感患者,但并不主张用于敷身退烧,“藿香正气水内含酒精,可能擦拭肚脐时,酒精挥发能带走一点热量。”但需要注意的是,孩子皮肤娇嫩,尤其是肚脐处,会造成一定的刺激,“而用于退烧效果也不大。”儿童发热,可选择常见退烧药如美林,但若发热持续,需立即就医。

冬天真不适合减肥吗

专家:错,有种脂肪更易在寒冷中激活

很多人认为,冬天是一年中更容易胖的季节,因此也不适合减肥。一项研究推翻了这种看法:有种消耗热量的脂肪,更易在寒冷环境中激活。首都医科大学附属北京朝阳医院急诊科主任医师郭树彬告诉你,为什么冬天适合减肥。

棕色脂肪有助减肥

奥地利维也纳医科大学内分泌学和新陈代谢学系研究团队发表的一项研究显示,寒冷的环境温度会增加体内维生素A水平,这有助于将“不良”的白色脂肪组织,转化为“有益”的棕色脂肪组织,从而刺激脂肪燃烧。简而言之,有助减肥的棕色脂肪,更容易在寒冷环境中被诱导出来。人类和哺乳动物,体内脂肪主要可分为以下几种:

- 白色脂肪:**如果一个人日常摄取热量过多,多余热量主要储存在白色脂肪中,从而导致肥胖。人体脂肪90%以上是白色脂肪,通常位于腹部、臀部和大腿上。
- 棕色脂肪:**这类脂肪是一种能够产生热量并消耗热量的脂肪组织,不过成年人体内含量较少。主要分布在颈部、肩部、后胸和腹部。

研究团队发现,适度利用寒冷会增加人和小鼠体内维生素A及其血液转运蛋白的水平。大部分维生素A储备都藏在肝脏中,寒冷会刺激维生素A重新向脂肪组织分布。寒冷引起的维生素A增加,导致白色脂肪转变为棕色脂肪,脂肪燃烧率更高。简单来说,寒冷有助棕色脂肪转化率增加,进而帮助减脂,冬天反而对减肥有利。

冬天容易发胖的6个原因

人们之所以会有冬天容易胖的感觉,并非寒冷单独作用的结果。郭树彬指出,真实原因包含以下几点:

- 1. 胃口大开**
环境气温降低,体温会随之改变。为了维持人体温度,身体需要摄入更多热能。天冷会促使胃酸分泌,人们更容易胃口大开。
- 2. 趁热吃**
天气变冷,人们喜欢吃热食来驱赶寒意。研究证明,食物温度,尤其是淀粉类食物的温度,对食物的消化吸收有着重要影响。吃热的淀粉食物血糖生成指数更高,转化为葡萄糖速度快,更有利于消化吸收。食物越快被消化,饱腹感越微弱。为了达到同样的饱腹感,人们会吃进更多食物,摄入热量随之增多。
- 3. 运动量不足**
温度降低,人们更容易变“懒”,一旦运动量变少,消耗的热量自然变少。在热量摄入变多,消耗变少的情况下,剩余热量就会转化为脂肪。
- 4. 喜欢宅家**
入冬后,天黑得更早,吃完晚饭后就发上,久而久之,食物没有充分消化,就容易发胖。
- 5. 更想吃甜食**
甜食中所含的糖分,比米饭或面包中的复合糖质消化速度更快,在胃中停留的时间很短,吃完不久就会感到饿,若长期空腹食用,将导致恶性循环。如果糖在血液中急速增加,会大量产生制造脂肪的胰岛素,人就容易发胖。
- 6. 穿衣多忽略体形**
夏天身体部位胖了,很容易就能察觉出来,你会意识地督促自己少吃多动,而冬天穿着厚重的衣物很容易忽视赘肉,即使在不经意间长胖了也不容易察觉。

冬天怎么做,减肥效率更高

- 人发胖的根本原因是热量摄入大于消耗,因此,冬天要想胖得不明显或者抓住时机减肥,郭树彬建议做到以下3点:
- ◆坚决戒掉甜食、零食和宵夜;
- ◆养成不在家中囤积零食和甜食的习惯;
- ◆改变狼吞虎咽的饮食习惯。

据生命时报

每日科普

头痛,可能是颈椎出了问题

陆军军医大学第一附属医院神经内科 梁丁文

许多人认为头痛肯定是脑袋出了问题,殊不知还有一个导致头痛的“罪魁祸首”——颈椎病变。人们长期的不良生活习惯导致颈椎问题变得越来越普遍,而头部神经大多源自颈部。若发生颈椎退变、颈椎关节功能紊乱、颈部肌肉劳损等,经此区域的神经就会出现异常变化,进而引发头痛。

颈源性头痛多以慢性、单侧头痛为主,为钝性、胀痛或牵拉样痛;颈部活动或劳累及处于不良姿势时可加重头痛;间歇性发作,每次持续数小时至数日;颈部僵硬,主动或被动活动受限,伴有同侧肩部及上肢痛;大多数人伴有恶心、头晕、耳鸣等。那我们该如何预防 and 应对呢?

刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440	重庆创盾保安服务有限公司 本公司招聘员,于2025年1月7日与刘明辉、杨志梅签订股权转让协议,将持有的股份转让给刘明辉40%,转让给杨志梅40%。现按照股权转让协议的约定,进行公告,凡涉及股权转让的债权债务单位或着个人(包括抵押、担保),自本公告发布之日起45日内持相关材料前往本公司,向刘明辉个人及公司申报债权债务(联系人:李霞,电话:1982226444),逾期自负。特此公告。 重庆创盾保安服务有限公司 2025年1月7日	重庆市忠县烟草专卖局公告 公告:2025年1月7日,本局联合非盟公安网监大队在忠县县州街道通源路8号“中快快递”第五号... 重庆市忠县烟草专卖局 2025年1月7日	重庆市江津区烟草专卖局公告 公告:2025年1月7日,本局联合非盟公安网监大队在江津区... 重庆市江津区烟草专卖局 2025年1月7日	重庆市南岸区烟草专卖局公告 公告:2025年1月7日,本局联合非盟公安网监大队在南岸区... 重庆市南岸区烟草专卖局 2025年1月7日	重庆市巴南区烟草专卖局公告 公告:2025年1月7日,本局联合非盟公安网监大队在巴南区... 重庆市巴南区烟草专卖局 2025年1月7日	重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告 公告:2025年1月7日,本局联合非盟公安网监大队在沙坪坝区... 重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2025年1月7日	重庆市九龙坡区烟草专卖局公告 公告:2025年1月7日,本局联合非盟公安网监大队在九龙坡区... 重庆市九龙坡区烟草专卖局 2025年1月7日	重庆市渝中区烟草专卖局公告 公告:2025年1月7日,本局联合非盟公安网监大队在渝中区... 重庆市渝中区烟草专卖局 2025年1月7日	重庆市江北新区烟草专卖局公告 公告:2025年1月7日,本局联合非盟公安网监大队在江北新区... 重庆市江北新区烟草专卖局 2025年1月7日
---	--	---	--	--	--	---	---	--	---

- ①正确的姿势:不良姿势和长期劳损是常见诱因。维持良好姿势,保持颈部平直;久坐在电脑前者,应确保屏幕比视线水平稍低一点;
- ②适当的颈部锻炼:如屈颈、旋颈运动等,可有效减轻颈部肌肉损伤引起的疼痛;
- ③避免长久不动:长时间保持同一姿势会增加颈部压力,建议每30-60分钟起身活动5-10分钟;
- ④减压:过度的精神压力可诱发或加重头痛症状。注意劳逸结合,学习深呼吸、冥想或自我催眠等放松技巧;

专家点评

陆军军医大学第一附属医院神经内科 后显华副主任医师
这篇科普文章明确了颈源性头痛的临床表现,提供了实用的应对策略,强调了正确姿势、适度运动和物理治疗的重要性,为缓解颈椎相关头痛提供了科学指导。

重庆市江津区烟草专卖局公告 公告:2025年1月7日,本局联合非盟公安网监大队在江津区... 重庆市江津区烟草专卖局 2025年1月7日	重庆市南岸区烟草专卖局公告 公告:2025年1月7日,本局联合非盟公安网监大队在南岸区... 重庆市南岸区烟草专卖局 2025年1月7日	重庆市巴南区烟草专卖局公告 公告:2025年1月7日,本局联合非盟公安网监大队在巴南区... 重庆市巴南区烟草专卖局 2025年1月7日	重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告 公告:2025年1月7日,本局联合非盟公安网监大队在沙坪坝区... 重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2025年1月7日	重庆市九龙坡区烟草专卖局公告 公告:2025年1月7日,本局联合非盟公安网监大队在九龙坡区... 重庆市九龙坡区烟草专卖局 2025年1月7日	重庆市渝中区烟草专卖局公告 公告:2025年1月7日,本局联合非盟公安网监大队在渝中区... 重庆市渝中区烟草专卖局 2025年1月7日	重庆市江北新区烟草专卖局公告 公告:2025年1月7日,本局联合非盟公安网监大队在江北新区... 重庆市江北新区烟草专卖局 2025年1月7日
--	--	--	---	---	--	---