

## 科学用药

新年“药”更新  
“家庭药箱”  
整理指南请收藏

晚报讯 春节的脚步越来越近,年货准备的大幕已经开启,家中的清洗打扫也是常规动作。昨天,市妇幼保健院药学部主任顾锦华提醒:趁着过年,市民不妨将家庭药箱及时整理下,及时扔掉一些过期药品,适量准备一些消化类、抗过敏类、感冒类药品。

春节走亲访友,聚餐较多,顾锦华建议,成人可以准备一些健胃消食、促进胃动力的药物,比如大山楂丸、多潘立酮片等;小朋友可以选择儿童专用剂型,比如健胃消食口服液等。他提醒,孕妈妈们在春节期间可不能暴饮暴食,山楂类制品、生冷海鲜不建议多食,避免引起腹泻或刺激宫缩。如果出现消化不良或腹泻等症状,孕妈妈们或小朋友们可适当补充益生菌,帮助恢复肠道菌群平衡。

与此同时,春节聚餐,饮品种增加,过敏风险也悄然提高。顾锦华提醒,易过敏体质的人可以提前准备抗过敏药物,以备不时之需。而作为家庭药箱的必备品种,碘伏或烫伤膏等外伤类药物也要记得补充。此外,冬春是流行性感冒的高发季节,特别是新冠病毒正流行,感冒药、解热镇痛药、止咳化痰药和止泻药等,也可以适量准备。

趁着过年,顾锦华提醒市民将家庭药箱也做好整理,建议将内服与外用药、西药与中成药分类摆放;注意保存环境(药品说明书中的“阴凉”指不高于20℃;“冷处”指2℃~10℃;未规定贮藏温度一般指常温10℃~30℃);梳理所有药品,罗列清单,对近效期(3个月以内)药品标注,药品增减及时更新;舍弃过期药品,及时取出,丢入专门垃圾处理箱。

聚会喝酒已成为春节日常活动。顾锦华特别强调,酒精会影响肝脏对药物的代谢,不少药物严禁和酒同服;尤其是部分新冠感染患者,其心肺功能的受损尚未完全恢复,过量饮酒的话会加重心脏的负荷。少饮酒、清淡饮食、规律作息可以让我们少用药箱,更健康快乐地享受阖家团圆的日子。

通讯员施卉  
记者冯启榕



## 冬季膏方进补正当时 三类市民可先服用“开路方”

晚报讯 眼下,进入“三九”时节,正是冬季进补的好时机。南通市名中医、医学博士、市中医院呼吸科主任中医师朱金凤提醒:部分市民在服用膏方前,可以针对性地服用“开路方”,目的是调整其生理状态,从而更好地发挥膏方养生的功效。

所谓“开路方”,顾名思义,它是开路的药方子,其背后蕴藏着“先通后补,投药开路”的大道理。朱金凤介绍,“开路方”一般在服膏方前1~2周先服用开路方。这是因为膏方大多是滋补品,进食会给肠胃带来负担。如果消化功能不好,或者容易腹泻,直接服用膏方,肠胃可能吸收不了,甚至会出现厌食、腹胀、腹泻等情况。因此,脾胃功能弱的人开膏方前,可以先通过化湿健脾的开路方药物,改善脾胃功能,促进膏方的吸收,以达到理想的

滋补效果。

有的人对药物比较敏感,如果直接服用膏方不能适应,可能会出现不适,开出的膏方也会浪费。这类人群也可以先通过开路方进行试探性调补,观察其服药后的反应,开膏方时可根据个体情况调整,从而提高人体对膏方的受纳度。

此外,如果体内有痰、湿、瘀、热等蕴邪,表现为口苦口干、口臭、便秘、咽痛、身体某处固定疼痛等,可通过开路方帮助扫清进补路上的障碍,否则在补的过程中就可能会“闭门留寇”,甚至出现越补越重的情况。

朱金凤提醒:“开路方”也是因人而异,建议市民到正规医院找有经验的中医师,进行体质辨识及综合评估后,再决定是否需要“开路方”,切忌自行服药。

记者冯启榕

## 大寒时节进补怎么吃? 市名中医推荐“栗子母鸡汤”

晚报讯 今天是农历腊月二十九,通城正式进入大寒节气。南通市名中医、南通市中医院主任中医师吴坚强调,大寒时节,市民应注意养阴养精养神,这对于养生十分重要。

大寒是二十四节气中的最后一个节气,在中国大部分地区,大寒是一年中最冷的时候。俗语说“寒之逆极,春之始生”,大寒之后就是立春,是冬春交替的时节。大寒时节,寒潮南下频繁,呈现天寒地冻的严寒景象。

吴坚强调,中医讲究“天”“地”“人”三因制宜,其中一方面,就是要求随着时间的变化而适当调整养生的方式。从中医观点看,秋冬更得养阴,收纳阳气。他解释,因为冬天主藏,为阳气收敛的时刻,阳气在人体内囤积,外界寒冷,人体体表毛孔自动闭合,人体内热无法散发出去,所以强调养阴调节内热。此时,还可适当药补,来调节身体。

正所谓,“起居有常,养其神也,不妄劳作,养其精也”。吴坚强调,大寒时节可以早睡晚起、劳逸结合、养精蓄锐,做到“暖身先暖心,心暖则身温”。

大寒时节,饮食也应遵循“秋冬养阴”的原则。为此,吴坚推荐一款养生菜品——“栗子母鸡汤”,“具有提高免疫力和补充钙质以及健脾养胃的功效,对于身体乏力和脾胃虚弱的患者有一定的缓解作用,而且还能补充人体所需的多种营养。”

大寒到了,春天也不远了。吴坚提醒,市民在这一寒冷的时节及时调整身心,保持良好的情绪,注重养精养神,用积极的心态迎接新年的到来。

记者冯启榕



## 心理讲堂

你成了  
“长新冠人群”吗?

专家提醒:别焦虑,请积极调整心态

晚报讯 乏力、脑雾、神经障碍……新春佳节临近,但不少市民却开心不起来,依旧为“阳康”后身体出现的种种不适担心忧虑,甚至出现焦虑、紧张不安的情绪。针对这一现象,南通四院精神科主任医师缪海燕提醒:核酸或者抗原转阴并不代表病毒已经完全清除,市民应正确认识自身的身体状况,积极调整身心,避免出现一系列生理及心理问题。

国际康复医学认为:新冠病毒感染三个月以后还有症状的为“长新冠人群”,时间上可以延续到半年或者一年。缪海燕表示,对于这类人群,应当及时调整心态,科学看待身体出现的种种症状。“‘长新冠人群’最常见的就是肌肉无力、酸痛、疼痛。其实,肌无力在新冠感染初期就会出现,也可以出现任何一个部位疼痛,如咽痛、头痛。而目前看,这些症状跟疾病严重度没有直接关系,都是可以恢复的。”缪海燕建议,针对这些不适的症状,市民应当轻松对待,毕竟早晚都会恢复。

“阳康”后,很多人觉得自己变傻了,甚至出现“脑雾”的症状。“所谓‘脑雾’就是眼前像突然有一团雾从前面闪过,是一过性的认知或者意识、思维障碍,一些人还会有睡眠、味觉、嗅觉问题。”对此,缪海燕同样表示,目前没有证据说明这些会成为永久后遗症,市民无需太过担心。

还有一些“长新冠人群”出现了植物神经障碍,比如大量反复地出汗、心慌,就类同于女性到了更年期的症状。缪海燕表示,经过一段时间的休息,随着身体免疫力的提升,这些症状都会得到很好的改善。

缪海燕强调,新冠病毒感染后的躯体机能的恢复不是“线性”关系,市民应在心理上认识到此现象并接受疾病演变规律。要重视“长新冠”现象,认识到“阳康”后并不是普通感冒一样会很快完全康复;当然,也不要觉得感染新冠是天大的事,认为一定会有后遗症。只有从心理上科学看待疾病、重视疾病,注意休息,积极调整身心,最终才能真正战胜疾病。

记者冯启榕

