

请妈妈们擦亮眼睛！ 药盒上有这 10 个字慎买



生病吃药后，除了药物能否及时见效之外，恐怕还有不少人心药物是否会出现副作用。什么样的药副作用比较大？购买时如何挑选药品才能避开副作用？妈妈们，记者近日采访专家教你从药名上看出药品禁忌。

药名上如果出现“扑”、“敏”、“苯”、“淋”、“麻”、“美”、“氨”、“酚”、“疏风”这 10 个字,请你一定要谨慎购买。

“扑”、“敏”、“苯”，司机别吃

氯苯那敏（扑尔敏）、苯海拉明均为常见的抗过敏药物，但是这些药具有一定的中枢神经抑制性，可能引起嗜睡、困倦等症状，所以服药期间不要驾车，从事高空作业、机械作业及操作精密仪器，司机最好别吃。

一般情况下，此类药物连续使用不宜超过 1 个月，否则会有耐药风险。应用一种抗过敏药物治疗，若症状未明显改善，可遵医嘱换用作用机制不

同的其他药。

心脏病者慎用“淋”

常见促胃动力药，如吗丁啉、路得啉等，其中主要有效成分为多潘立酮。

2011 年欧洲药物管理局曾发布提醒，多潘立酮可能引起严重室性心律失常等症状，建议心脏不好的患者慎用。

另外，吗丁啉仅适用于胃动力不足引起的消化不良，常表现为上腹胀痛、嗝气等。一般情况下，若连续服用 7 天症状还未缓解，应当就医。

高血压不宜用“麻”

美扑伪麻片、伪麻那敏片中的“麻”，是指其中含伪麻黄碱。它可收缩血管，因此高血压、眼压高的患者不宜用。此外，它还可对神经产生影响，加重前列腺患者排尿困难。

痰多患者慎服“美”

右美沙芬是临床常用的中枢性镇咳药，含此成分的复方药物通用名大多含有“美”字。

慢性支气管炎、肺炎患者痰多时应慎用该药或含该成分的复方感冒药,因为它具有的镇咳作用可能影响痰液排出、堵塞呼吸道，或使用右美沙芬时应同时服祛痰药。

除此之外，孕妇也要慎用右美沙芬类药物,以免影响胎儿发育。“右美沙芬”与止咳药里的“可待因”相似,过量服用也会成瘾。

消化道溃疡者慎用“氨”和“酚”

对乙酰氨基酚（扑热息痛）是常用退烧药，但它对胃黏膜有一定刺激作用。某些消化道溃疡患者服用时，存在出血风险。这类患者用药期间应注意观察,发现异常及时停药。

市面上的复方感冒药很多都含扑热息痛，若多种一起吃，很易过量,扑热息痛成人一天不能超过 4 克，否则存在肝毒性风险。服此类药期间还应避免饮酒及含酒精饮料，以免使其生成的一些代谢物与肾细胞结合而伤肾。

风寒感冒慎服“疏风”

治疗感冒的中成药中,有很多有“疏风”字样,如感冒疏风颗粒、疏风清热胶囊。一般情况下，这类药多用于风热感冒即出现咽喉疼痛、痰液发黄、口干等症状。风寒感冒患者，即出现怕冷、咳嗽吐稀白痰等症状时应慎用。

还需注意的是，虽然上述方式可大致初步判断药物禁忌。但药物具体用法、用量应遵循医嘱，服药期间出现不良反应，要停药就医。

据《生命时报》



欲和培养其探索精神。专家建议，多鼓励孩子提问，多教给孩子新技能，多带孩子进行户外探索，与孩子一起做实验等，都有助于激发孩子好奇心。

更快乐。快乐的儿童日后成功几率更高。父母积极乐观，孩子更可能快乐。研究发现，快乐的孩子成年后无论是工作还是爱情都更容易成功。工作更好，收入更高，对婚姻更满意。

添自信。家长相信自己的孩子更聪明，有助于提高孩子自信心。美国心理学家罗森塔尔研究发现，被老师认为是“有潜力有前途”的学生，一年后其学习成绩大幅度提高，平均智商至少增加了 10 个百分点，其中 30% 的学生至少增加了 22 个百分点。由此可见，老师家长的肯定评价更能增加孩子自信。

据《生命时报》

小儿感冒的几大处理误区 宝宝感冒吃这三款美食



资料图片

春季最大的特点就是气候忽冷忽热，风大干燥，人体在这种环境下难以适应，特别容易感冒。而且免疫力低下的孩子则更是容易中招。

据了解，近期感冒的孩子多为 3—5 岁的小宝宝，小学低年级学生也不少。生病的孩子大多有发烧、乏力、喉咙痛、干咳等常见的感冒症状。而感冒又分为普通感冒与流感，普通感冒通常不会流行，发病急，伴有喉咙痒、鼻塞、流涕，开始为清水样涕，2—3 天后便稠，一般没有发烧或者全身症状，如没有细菌感染，病程 5—7 天即可自愈。

小儿感冒的几大处理误区

小儿感冒是儿童常见的疾病，不同感冒需要不同的方法帮助其减轻症状并缩短恢复时间，但往往家长们经常使用的小妙招竟然是误区，对小儿恢复健康不利，我们一起来谈谈小儿感冒常见的五大处理误区：

滥用感冒药

小儿感冒时家长往往不分感冒类型，自行行为小儿购买感冒药，甚至购买抗生素，导致使用错误药物或滥用药物，不但起不到让感冒痊愈的作用，严重的还会破坏小儿的免疫系统，可谓得不偿失。

滥打点滴

小儿感冒时家长常常带孩子去门诊或医院打点滴，但不严重的感冒其实不需要补液治疗，只有在感冒伴有严重的腹泻或者高热导致脱水、电解质紊乱以及感冒出现肠胃道不适，大量呕吐腹泻不能进食的情况，才需要打点滴补充体内水和电解质并维持身体的基础代谢。

捂汗退热

小儿感冒不适合捂汗，因为小孩子体温调节中枢不完善，植物神经调节功能比较差，捂汗可能导致体温急剧上升，最终甚至导致高热惊厥。

敷冰块退热

小儿感冒发烧时家长通常习惯用冰块为孩子冰敷额头，敷冰块是为了通过血流把多余的温度带出，但额头没有大血管，不能迅速减轻发烧热度，如真需要冷敷降温应该选择有大血管的部位（脖子两侧或腋窝下）。

喝姜红茶或姜丝可乐

小儿感冒时家长给孩子喝姜红茶或姜丝可乐，其实也是为了发汗带走身体多余的温度，但使用这个方法应该先辨别感冒的种类（寒与热）：寒（流涕、恶寒等），热（流脓鼻涕、咳声重等），只适用于寒感冒，如果热感冒使用可能还会加重感冒症状。

宝宝感冒吃这三款美食

葱须陈皮红糖汤

葱须就是葱根白色的须，一般家里煮菜时都去之不用的，我们选用五六根葱的葱须，陈皮可以选用制好的，药店可以买得到的，加一点生姜，放一点红糖，煮好喝下去，有一定的效果。

莱根姜片饮

白菜茎根 1 个，萝卜根 1 个，共切粗片，生姜 3 片，红糖 50 克，加水适量，煮开 3—5 分钟，热服取汗。

荆芥防风粥

荆芥 10 克，防风 12 克，薄荷 5 克，淡豆豉 8 克，粳米 80 克，白糖 20 克。水煮前 4 味药，去滓取汁；再加用水煮米成粥，加入药汁及糖即成。

据家庭医生在线

9 招养出聪明孩子

为人父母者无不希望自己的孩子更聪明。哪些方法可提高孩子智力发育及学习能力呢?美国《时代》杂志网站近日载文，总结出经科学证实的“让孩子变聪明的 9 个建议”。

学音乐。有研究表明，学音乐可让孩子更聪明。加拿大多伦多大学研究发现，儿童学音乐可锻炼右脑思维，提高智商和学习成绩。学习音乐时间越长，受益越多。研究还发现，自小学习乐器的孩子反应更敏捷，长大后更聪明。

常运动。德国一项新研究发现，爱运动、身体好的孩子学习能力也更强。运动 3 个月之后，参试儿童大脑海马区（负责学习和记忆的大脑区域）血流量增加 30%，学习新词汇的速度快 20%。

多阅读。除了给孩子读睡前故事之外，父母与孩子一起读书更有利于培养良好的阅读习惯。研究发现，幼儿学习阅读可调动大脑各部分机能，有益大脑发育。

吃得好。多项研究表明，与不吃母乳的孩子相比，吃母乳的孩子智商高 5%，学习成绩也更好。研究也发现，儿童吃好早餐可提高记忆力、注意力和学习成绩。

另外，孩子学习的时候适当吃点含咖啡因和糖的零食，注意力更集中。当然，儿童饮食应尽量避免高糖、反式脂肪及垃圾食品。这些食品吃多了会影响儿童（尤其是 2 岁前小儿）智力和身体发育。

睡好觉。世界级睡眠专家阿维·萨德夫博士以 77 名学生为对象的研究发现，缺乏 1 小时会使儿童大脑认知成熟度及发育水平降两年，即缺觉会让六年级学生的大脑降至四年级水平。另一项研究发现，A 等生比 B 等生每晚多睡 15 分钟上以上，B 等生又比 C 等生多睡 15 分钟。因此，睡眠不足会使孩子“变笨”。

懂自律。宾夕法尼亚大学一项涉及 304 名初中生的最新研究发现，自我约束能力（自律）对学业成绩的影响甚至超过了智商。善于自律的学生更少旷课、看电视时间更少、更爱学习，学习效率更高，成绩也更好。

好奇心。好奇心是儿童主动学习的关键。研究发现，学习应该是一个主动的过程。被动灌输不利于激发孩子的求知

培训班以《基层党建业务》、《入党培训教材》、《中国共产党发展党员工作细则》等教材为蓝本，对党的民主集中制原则、党的基层组织、“三会一课”制度、党员的权利、党员的义务以及权利与义务的关系、“两学一做”等内容进行了详尽的讲解培训。

该院刘志伟院长要求参训人员以本次培训为契机，抓紧党建工作，尤其是基层党支部的建设力度，切实增强党务管理水平。党委书记许菽琰指出，医院正面临转型发展的关键时期，基层支部要发挥战斗堡垒作用，团结全院干部职工戮力同心为医院发展创新助力。

市妇幼保健院党委举办支部书记培训班

■通讯员 贺 静

本报讯 为进一步加强基层党建工作力度，发挥基层党组织的战斗堡垒作用，增强党支部书记的党性修养和履职能力，4 月 6 日—8 日，衡阳市妇幼保健院开展了为期三天的支部书记培训班。