



夏季养生重在“清”

入夏之后，天气逐渐变热，此时节养生，应以驱热除躁为主，以“凉”克之，以“清”驱之。夏季养生的关键在于“清”，要做到这一点，需要注意以下四个方面。

居室宜清凉 夏天不能整天倚赖空调，要趁着早晚气温稍低时，将门窗打开通风换气，避免室内空气的浑浊。尤其是下雨时及雨后，空气清新，含有丰富的负离子，这时应关掉空调，打开窗户尽情享受大自然赐予的精华。这样，阴凉的室内环境，会使人心神安宁。

运动要清心 运动的目的是要使心情平静，心静自然凉。可以选择在比较凉快的早晚练习中医养生功，或漫步于江边湖畔，或在草木繁茂的园林散步。这会使人心情如水，消除疲劳。

(本报综合)

耳穴压豆功效多

不仅可以治疗失眠，还可以治疗神经性疼痛

失眠近两年的张女士两个月前在耳朵上贴了几个“小豆豆”，闲来没事的时候就用手捏一捏。不知不觉，张女士发现自己睡得越来越香，再也不要失眠、多梦的困扰了。像这样在耳朵上贴“小豆豆”就是传统中医的耳穴疗法，不仅可以治疗失眠，还可以治疗头痛、三叉神经痛、肋间神经痛、坐骨神经痛等神经性疼痛，以及各种炎症和一些过敏性疾病。

小豆子也有大作用

几粒小豆子就能治病？是的。所谓耳穴压豆疗法，就是将表面光滑近似圆球状或椭圆形中药王不留行籽或小绿豆等，贴于0.6厘米×0.6厘米的小块胶布中央，然后对准耳穴贴紧并稍加压力，给予适度的揉、按、捏、压等动作，使其产生酸、麻、胀、痛等刺激感应，以达到治疗目的的一种外治法。

耳穴疗法是中医针灸学的一个重要组成部分，是在耳针的基础上发展起来的一种保健方法。中医认为，人的五脏六腑均可在耳朵上找到相对应的反应点，这些反应点就是耳穴。当人生病时，刺激这些反应点可以起到疏通经络、调整脏腑、运行气血、强身健体、防病治病的作用。耳穴压豆法运用广泛，尤其是对于各种慢性疾病、美容养颜以及小儿近视等的保健效果不错。它的好处在于可以在空闲的时候随时按压，从而对耳穴起到持续刺激作用。

耳穴压豆，听上去只要用豆子去压压几个穴位就好了，好像并没有什么特别的，其实选用哪种豆子还是很有讲究的。一般来说，医院会采用一种叫王不留行籽的中药种子，因为这种种子本身就有活血通经、消肿止痛的功效，所以最为常用。

穴位选择很重要

对于耳穴压豆疗法来说，要取得好的治疗效果，穴位的选择很重要。如失眠可以选择神门、皮

相关链接

耳穴压豆疗法有哪些注意事项？

耳穴压豆虽为绿色疗法，但对于患有严重器质性疾病（如心脏病）及伴重度贫血者，耳廓有湿疹、溃疡、冻疮破溃者不宜采用。除此之外，耳穴压豆要注意防水，胶布湿水后容易脱落，所以贴耳穴后洗澡时应避免弄湿胶布，不宜游泳，以免胶布脱落，使治疗中断；夏天出汗多，贴耳穴时间不宜过长，建议两天更换一次，以防胶布潮湿或皮肤感染；对胶布过敏者，可用粘胶纸代之；若治疗过程中，耳廓皮肤出现炎症或冻伤者，应及时去除胶布，中止治疗，严重者到院就诊；过度饥饿、疲劳、精神高度紧张、年老体弱、孕妇按压宜轻；有习惯性流产者慎用耳穴压豆疗法。（据《大众卫生报》）

家庭药箱常备7种药 看看你选对没？

哪些药品适合家庭药箱？家庭备药有哪些细节需要注意？药学专家为您开出超实用的家庭备药清单，赶紧“按单索方”，更新一下您的药箱吧。

B 家庭备药注意四大原则

- 第一，根据家庭成员的组成和健康状况备药，注意老人、小孩与孕妇的用药，严禁混入家庭成员过敏的药物；
- 第二，选择不良反应较少的非处方药（OTC药）；
- 第三，选择疗效稳定、用法简单的药物，如口服药、外用剂等；
- 第四，选择常见病、多发病用药。家庭备药一般只是作为应急或方便，无需面面俱到。

C 辨清常见药品包装标注语

- 处方药和非处方药：**专家介绍，处方药必须凭执业医师或执业助理医师处方才可调配、购买和使用的药品；非处方药（简称OTC药，没错，包装上有“OTC”字眼的就是非处方药了），不需要处方即可购买的药品，市民可根据需要选购，按照说明书自行使用。
- 红底白字的是甲类，绿底白字的是乙类。**乙类非处方药安全性更高。
- 药品通用名和商品名：**通用名：药品的法定名称，每种药品只有一种通用名。包装上字体大，醒目。
- 商品名：**同一通用名称的药品有不同生产厂家，厂家为树立品牌会给自己生产的药品再注册一个独特的名字。包装上字体小。
- 关注文号辨真伪：**药品批准文号是药品生产企业依法生产药品的合法标志，千万不要购买和使用无批准文号标注的“药品”。同时，还要分清药品与保健品。药品批准文号为“国药准字”；保健品批准文号为“国食健字”。
- 如果实在没有把握，可以登录国家食品药品监督管理局的官方网站 <http://www.sfda.gov.cn> 进行查询。
- 区分有效期和生产日期：**药品包装上标注的生产日期指的是药品的出厂日期；有效期限则是药品在规定的贮藏条件下质量能够符合规定要求的期限，一般是指药品未开封时的使用期限。需要注意的是，一旦打开外包装，药品的使用期限会明显缩短，特别是瓶装药、袋装药、液体制剂。
- 慎、忌、禁用勿混淆：**慎用：用药时要小心谨慎，但并非绝对不能使用。在医生及药师指导下使用。（小儿、老人、孕妇以及心、肝、肾功能不好的患者。）
- 禁用：避免使用或最好不要用。可导致的不良反应较为明确且发生不良后果的可能性大。
- 禁用：绝对禁止使用，是最为严重的警告。

D 家庭备药如何贮存

- 专家提醒，首先是要妥善保管、安全用药。家有儿童，最好使用带锁小药箱，固定放置在小孩不能触及的地方；经常教育孩子不得自行使用药物；不可随意在孩子面前服药，避免孩子效仿。
- 其次是保留包装、注意效期，善待药物，严格按照说明书上贮藏条件，一般是防高温、避免光照、避潮湿、隔空气。要时常留意药品的性状，定期清理，建议每半年清理一次。更要避免随意用药，自己开处方、擅自更改剂型、大量囤药等。

(据新华网)

A 家庭药箱中应有哪些常用药？

根据家庭成员的构成，应主要覆盖内服药、外用药、特殊人群和辅助用品四大类别。

内服药常见的有感冒药、解热镇痛药、止咳化痰药、止泻药、通便药、抗过敏药、助消化药7大类，一般不推荐储备抗菌类药物。外用主要有用消毒剂，如75%乙醇（酒精）、碘伏等；其他外用药如云南白药、风油精等；创可贴、灭菌医用棉签、纱布、绷带等卫生材料也要备齐。家中如有特殊病患，还应按专科医师建议准备常用急救药物。如心血管疾病使用的硝酸甘油、阿司匹林，哮喘患者使用的硫酸沙丁胺醇气雾剂等。

家庭药箱还需要一些储存辅助用品，如小药箱、方便小药盒、定时药盒、切药器、研磨器等。

- 感冒药：**可备酚麻美敏片、维C银翘片。感冒是自限性疾病，一般不用药物治疗，多休息、多喝水也可以自愈，但服药可缓解症状，所以口服感冒药通常是家庭药箱的常见成员。需要留意的是，很多感冒药都含有相同成分，一定要仔细看说明书，避免重复用药，严格按推荐的剂量和用法。使用中成药时最好能分清风热感冒和风寒感冒或流行性感冒，不同类型的感冒使用的药物也不同。
- 解热镇痛药：**常见的有布洛芬混悬液、对乙酰氨基酚片。此类药物主要用于缓解感冒后

发热、头痛、关节痛等症状。有胃病、消化道溃疡病史的人要慎用，疼痛症状明显加重或出现新的疼痛症状，以及连续用药三天不能缓解的，要咨询医生或药师。这两种药物均有儿童剂型可供选择。

止咳化痰药：可备氢溴酸右美沙芬片、蛇胆川贝枇杷膏；化痰药物可以选择盐酸氨溴索片、乙酰半胱氨酸颗粒等。针对干咳，一般会使用中枢性镇咳药，目前，唯一一种非处方中枢性镇咳药是氢溴酸右美沙芬，市售有糖浆剂和片剂。

止泻药：可备口服补液盐散、蒙脱石散。前者能预防和纠正腹泻导致的脱水；后者是高效消化道黏膜保护剂，具有改善肠道的吸收和分泌功能，能有效阻止病原微生物的攻击。不过腹泻最好在发病初期到医院筛查病因，这样才能有的放矢。

通便药：可选乳果糖。它不被人体吸收，通过刺激结肠蠕动，缓解便秘，尤其适宜老年人、孕产妇、儿童及术后便秘者。应注意，便秘不应单纯依赖药物治疗，还要从改变生活方式改良饮食习惯入手。

抗过敏药：如氯雷他定，属于抗组胺类抗过敏药，适用于皮肤过敏、食物及药物过敏等。氯雷他定除了有片剂外，还有儿童使用的糖浆剂和滴剂。

助消化药：如多酶片、健胃消食片等。

小心短视频带来健康风险

最近，大火的一款短视频APP上，正流行这么一个游戏：从不同宽度的道具中通过，以此来证明自己身材的好坏。5月5日，杭州某学校7名17、18岁的花季少女想按照视频里的游戏检验下谁的身材好，谁知宿舍里最瘦的小李第一个就被卡住了，出动了4名民警和4名消防外加一辆消防车，才将小李救了出来。此外，类似模仿短视频出事的事件还有不少：重庆一名男子为模仿视频爬上火车，不小心触碰高压线被重度烧伤；武汉一位爸爸带着2岁的女儿模仿视频中的空中翻转，导致女儿头部着地，脊髓严重受损；浙江台州两个小伙子模仿搭讪视频，把邻桌小姐姐吓坏了，小姐姐的男同伴愤然而起，引发了打架斗殴事件。

- 频繁刷短视频危害健康**
- 除了模仿视频会给人带来危害外，频繁刷短视频也会使人体健康受损。
- 1. 颈椎疼痛** 大多数人玩手机时都会低着头，脖子一直处于向下状态，会让脖子变得僵硬，产生疼痛感，还会引发颈椎类疾病。应玩一两个小时，就要停下来活动一下。
- 2. 腰椎突出** 有些人喜欢瘫在沙发上看视频，保持着同一个姿势，给腰椎带来了巨大的压力，可能会引发腰间盘突出症。
- 3. 视力下降** 长期用眼盯着手机屏

幕，会让眼睛产生干涩、疼痛等症状，诱发干眼症，并导致视力下降。

- 4. 皮肤受损** 皮肤长期对着产生辐射的手机屏幕，致使皮肤干燥、弹性差、晦暗无光，出现暗疮、粉刺、黑眼圈、眼袋等肌肤问题。
- 5. 导致肥胖** 有些人看视频时会习惯性地吃一些零食，加上久坐不动，易引起消化不良，导致脂肪增加。而肥胖又会诱发糖尿病、高血压等疾病，严重危害人体健康。

我们要注意些什么

- 1. 注意掌控时间** 超长时间看视频会引发眼睛干涩，颈部、腰酸背痛，所以要避免长时间地把注意力放在手机上，偶尔起身活动一下，看看远方。
- 2. 谨慎模仿视频** 在拍摄视频时要注意安全，对于高难度动作视频不要轻易模仿，一定要提高自我防护意识，防止意外发生。而模仿一些整蛊类视频，比如贴胶布故意让人绊倒之类的，有可能使人受到惊吓或受伤。
- 3. 注重保护自身与他人隐私** 网络是一个大平台，将自己和他人的形象放到网络上，让人窥探到自身和他人的隐私，可能会引发一些不安全事件的发生。
- 4. 旅途中拍视频有风险** 短视频中有很多是在旅途中拍的风光，引人入胜，但是在这里要提醒各位拍视频的朋友注意好自身的安全，小心周围的不安



全因素。

- 5. 家长要做好孩子的榜样** 家长不要在孩子面前频繁玩手机视频，或占用孩子的学习时间来看拍视频，整蛊孩子等。
- 6. 防止完全沉迷** 虽然短视频确实是让人难以抗拒，但是完全沉迷进去，会导致人们荒废工作、学业和生活，消磨人的精力和斗志。

(据红网)



药与保健品不宜同服

当医生为患者开处方时，有些患者，特别是老年人，常会问医生这样一个问题：“我现在还在用某某保健品，与这些药物同时吃，会不会有副作用？”

一般而言，含有相同滋补类中药的中成药（或煎剂）最好不要与保健品同服。

有的西药也不宜与某些含有中药成分的保健品同时服用。比如，含有仙茅、白芍、桑椹等的保健品，因有鞣质成分，与硫酸亚铁、维生素B₁₂、酶制剂发生相互作用，使药效降低，故不宜同服。甘草、鹿茸具有糖皮质激素样作用，与水杨酸钠同服时，会诱发或加重消化道溃疡；与强心苷类西药同服时，可加重其毒性反应；与甲苯磺丁脲合用时，可减低后者的降血糖作用。所以，

含甘草、鹿茸的保健品不应与以上西药合用。

银杏类保健品不能与阿司匹林合用，因为银杏内酯是血小板活化因子（PAF）的强抑制剂，同服可导致眼前房出血；当归、丹参为主的保健品不宜与华法林（抗凝药）同用，否则会导致出血增加；人参类保健品与抗抑郁药（如苯乙胺）合用时，有可能引起头痛、震颤和躁狂症状。

由于保健品常由多种物质组成，实际成分又不全部公开，一般人难以全面了解。因此，如果患者需要服用，最好能将保健品服用的时间和中西药物服用时间错开1—2小时为宜，这样有利于避免或减少配伍禁忌发生。

(本报综合)