

健康科普

应对新冠 中医如何“对症下药”

应对不同的新冠症状怎么吃中成药？以下是成人治疗方案，中医专家教你“对症下药”。本方案适用于轻型、部分普通型新冠病毒感染者。以发热恶寒、头晕乏力、肌肉酸痛、咽喉疼痛、鼻塞流涕等为主症。

◆以发热为主

症见发热、恶寒、肌肉酸痛、咽干咽痛、乏力、口干、或鼻塞流涕或咳嗽者，中医属风寒夹湿郁热，宜服用具有疏风散寒、解表清热功效的中成药，如清肺排毒颗粒、连花清瘟胶囊(颗粒)、金花清感颗粒、柴芩清宁胶囊、疏风解毒胶囊(颗粒)、小柴胡颗粒、柴银颗粒。

症见畏寒明显、身热、头痛、鼻塞涕、关节酸痛，中医属风寒束表，宜服用具有疏风散寒解表功效的中成药，如荆防颗粒、正柴胡饮颗粒、治伤风颗粒等。

◆以咽喉疼痛为主

症见咽痛明显，或有声音嘶哑，发热、肌肉酸痛、或有干咳者，属于风热蕴毒，宜服用具有清热解毒、疏风解表功效的中成药，如六神丸(胶

囊)、蓝芩口服液、蒲地蓝消炎口服液(胶囊)、清开灵滴丸、板兰根颗粒、感冒清胶囊、银翘解毒软胶囊、甘桔冰梅片、银黄含化片、穿黄清热胶囊、玄麦甘桔颗粒、牛黄解毒片、抗病毒口服液、银黄颗粒等。

◆以咳嗽为主

症见咳嗽明显，咽部不适，干咳少痰，气急胸闷，或有身热者，宜服用具有清肺止咳的中成药，如宣肺败毒颗粒、杏贝止咳颗粒、连花清咳片、感冒止咳颗粒、强力枇杷露、急支糖浆等。症见咳痰量多，色黄者，中医属痰热蕴肺，宜服用具有清热化痰功效的中成药，如清咳平喘颗粒、金荞麦胶囊(片)、复方鲜竹沥口服液、痰热清胶囊等。

◆以胃肠道症状为主

症见胸脘痞闷、纳差、恶心呕吐、腹胀腹泻，大便不爽或有寒热身痛、乏力，舌苔厚者，宜服用具有化湿解毒功效的中成药，如化湿败毒颗粒、散寒化湿颗粒、藿香正气丸(水、口服液、软胶囊)、霍藿祛湿清瘟合剂(苏药制备字20200002000)。如果大便干结，用防风通圣丸(颗粒)。

王咏

冬季糖友防护这样做

冬季是呼吸道感染的高发时期，糖尿病患者抵抗力相对要低，更容易发生呼吸道感染，尤其是老年糖尿病患者，往往还伴有心脑血管等疾病基础，继发感染后病情更严重。专家建议，糖友在合理用药的基础上，应坚持健康的生活方式。

饮食

饮食结构合理，尽量做到蔬菜蛋白质主食体积比2:1:1，蔬菜首选叶类蔬菜，蛋白质可选肉、蛋奶鱼虾蟹及豆制品，少食内脏、肥肉和皮。主食减少精白米面，增加粗杂粮及谷薯类。戒烟限酒，控糖少油少盐，食盐不超过5g，烹调油控制在25~30g。避免因天气寒冷而贪食，从而摄入过多的能量，破坏血糖稳定。

运动

保证每周150分钟以上中等强度有氧运动以及2次以上肌肉力量耐力练习。冬季气温低，推荐室

内就可以完成的健身操、太极拳等。如选择外出运动，要注意在运动前做好充分热身，避免损伤。运动中及时增减衣物，有足部或周围神经病变的糖友，尤其要注意足部的保护。

饮水

每天的饮水量最好能达到2000ml以上，少量多次，冬季应以温热的水为主，避免过热或过冷对身体造成不必要的刺激。

睡眠

充足的睡眠能缓解疲劳，也能保证正常的激素分泌，一般建议最好11点前入睡，成年人每天应保证6~8小时的睡眠时间。

心态

对糖友来说，焦虑情绪更是会影响血糖水、增加血糖波动。冬季不建议长期待在空调房内，适当户外活动，呼吸新鲜空气，能帮助缓解负面情绪，保持心情愉快。

顾佳莹

人到老年增加骨密度 还得用氨糖软骨素

人体内的氨糖软骨素是可以自身合成的，但是随着年龄的不断增长，氨糖软骨素含量不断降低且不再生成。等到年龄越来越大，氨糖软骨素含量越来越少，逐渐出现驼背、走路无力、关节时常疼痛的现象。

氨糖在自然界中主要存在于蟹壳、虾壳、贝壳等壳类生物中，软骨素主要存在于像鸡皮、鱼皮以及鸡、牛与鲨鱼的软骨内，所以与软骨素比起来，氨糖较难补充。但随着科技的发展，科学家将氨糖从壳类生物中提取出

来，更方便补充。

如果你人到老年，骨密度降低，经常出现不明原因的扭伤、抽筋等现象，不妨用氨糖软骨素钙片吧！

为了帮助膝关节不适的读者朋友及家人，老年生活报康康商城限时团购海之圣博力氨糖软骨素钙片3瓶只需99元，由于此次优惠力度大产品数量有限，活动时间仅限7天，还望广大读者朋友抓紧时间报名申购，售完为止，感谢您的合作和理解！不能到店的读者可免费邮寄货到付款！本品不能代替药物 鲁食药广文第251026-02996号

0532-80632815 400-6179-028 老年生活报康康商城康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

125.206.218.220.25.32到延安三路南九水楼下车即到; 225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交南站下

车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

如何应对疫情“疑心病” 心理咨询师开出“健康处方”

1 老人怀疑自己生病 不就医却吃自配药

“你们近期别回来了，我嗓子疼得厉害，体温也升高了，这次可能是真被感染了”“咱们这栋楼有几个邻居居家观察了，我这也不舒服了”“今天去买菜，一个人没戴口罩，还打喷嚏，我回来就觉得心脏不舒服”……父母打来的电话中多是类似内容，赵女士每天都能接到三四通，一开始还会为父母紧张，但时间一长，赵女士也感觉到莫名的烦躁。

赵女士的父母均已年过七旬，两人都有高血压、高血糖。“父母年轻时不容易，从穷日子过来，把我们姐妹拉扯大，又帮我们把孩子看大。”赵女士说，她父母三年前才开始“清闲”，正赶上疫情暴发，从那时起，老人就出现不同程度的焦虑、紧张，比如经常给女儿打电话“普及防疫知识”“防疫小偏方”，或者要求女儿带着他们去批量囤菜、囤肉。

“父母天天说自己生病了，这次说的和真的一样，但我们赶回家，其实什么事也没有。”赵女士说，“让父母去医院检查，他们却又说出门怕被感染，竟自己在家‘配中药’。”

前几天，赵女士刚一进父母家，就闻到了浓浓的中药味，赵女士一气之下连药带砂锅一起扔进楼下的垃圾桶。父母也动了气，将赵女士推出门不允许她再回来。

日前，赵女士反映她的父母均已年过七旬，身体虽然都有些基础“老年病”，但还算硬朗。近日来，基本上每天都会给赵女士打电话称自己生病了，女儿劝他们去医院检查，老人却又推脱说“出门太危险”，甚至自己在家悄悄“配药”，由此引起家庭矛盾不断。专家表示，老年人受疫情影响，心理波动较大。他们中有人一改往日早睡早起的作息，每天守在电视机前反复观看疫情新闻；有人开始疯狂囤积各种食品、药品、防疫物资。不仅影响个人身体健康，还出现了许多心理问题。

2 过度紧张焦虑，易引起“疑病”心理

国家二级心理咨询师张春菊分析，一般老年人身体素质较差，对于疾病更加恐惧，他们又是疫情中被重点保护人群，这也加剧了他们的恐惧心理。

“很多老年人年轻时曾有过疾病、贫穷经历，一旦现实生活中又出现了类似不安元素，就可能触动他们的创伤记忆。”张春菊进一步说，“这种记忆会让老人启动过度紧张、敏感的自卫模式，比如囤菜、囤肉、囤药，他们可以从这些行为中获得安全感。”

特别是不与儿女居住的老年人，他们空虚、孤独的时间更长，会通过不断地关注疫情信息、搜集“小道消息”排解空闲时间，而过度关注会加重紧张、焦虑。“老人会

把这些感觉投射在自己身上，一旦身体出现小状况，他们就会对号入座，认为自己生病了。随着焦虑情绪加重，疑病心理也越来越严重。”张春菊说。

“疑病患者自身一般会有孤僻、敏感、过分关注自身的特点，容易出现在更年期，因为在这些时期，人的身体和精神状态更不稳定，不稳定的身体或精神更容易给人一种身体不适的错觉，从而诱发疑病症。”张春菊说。

张春菊提醒，在疫情环境下，更容易引起老人对于疑病的怀疑和猜测。特别值得关注的是，对于处于疑病状态下的群体来说，他们并非只是想排解空闲时间，而过度关注会加重紧张、焦虑。“老人会

补肾有法 事半功倍

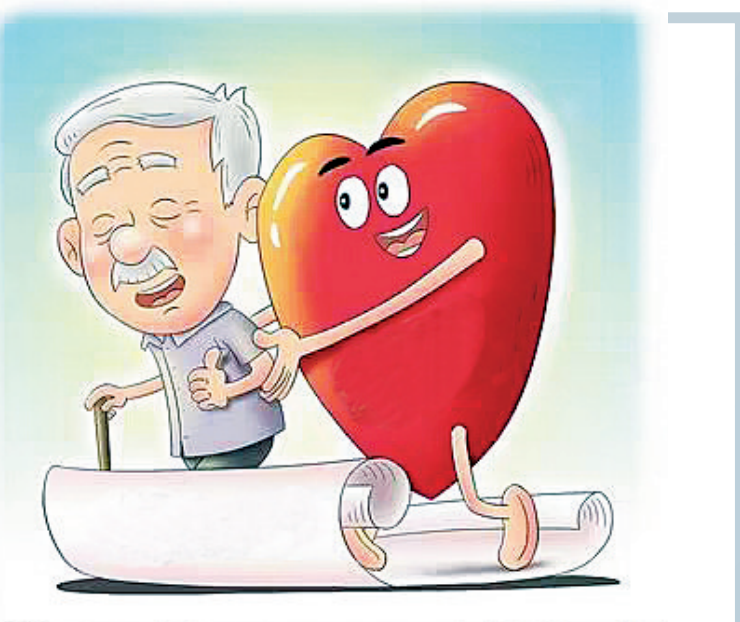
肾气虚多表现为神疲乏力、气怯、语声低微、易于受外邪侵扰、舌质淡、舌苔薄、脉细弱等。肾虚多表现为自汗、畏寒怕冷、肢端发凉、足跟痛、易疲劳、舌体胖大、脉沉弱无力。肾虚虚大致表现为潮热、盗汗、五心烦热、腰膝酸软、视物模糊、耳鸣、舌质偏红、舌苔少、脉细数等。那么，当我们发现自己出现以上肾虚症状的时候该怎么做？下面推荐三种中医调养法。

◎饮食调养

肾气虚、肾阳虚：养生羊肉汤  
材料：鲜羊肉500g，当归10g，黄芪30g，葱白30g，生姜30g，食盐适量。  
做法：当归、黄芪清水浸泡30分钟，然后将当归、黄芪、葱白、生姜放入锅中，文火水煎30分钟取汁1000ml。羊肉切块，焯水后倒入药汁文火煮1小时，加食盐调味即可。

功效：温补肾阳，补中益气。  
肾阴虚：海参滋养汤  
材料：鲜海参200g，鲜牡蛎肉200g，黄精15g，枸杞子10g，大枣10枚，食盐适量。  
做法：先将鲜海参、鲜牡蛎肉用清水洗净，海参切小块，而后将全部食材放入砂锅内，加500ml水，小火慢炖1~2小时，食盐调味即可。

孟宪锋



3 及时转移注意力，稳定情绪是关键

如何帮助老人缓解焦虑、紧张?“最重要的是帮助老人稳定情绪。”张春菊说，“恐惧来自未知，消除恐惧就是要做到对自己的身体状况心中有数。”

首先，帮助老人学会理性分析，通过体温特征、咽喉情况，仔细观察身体状况，判断是日常的不舒服，还是新冠肺炎症状。如果比较符合新冠肺炎症状，就要进一步观察、记录身体一两天内的变化，还可以通过抗原自测做进一步诊断，从而获得一个确定结果，消除恐惧心理并积极治疗。

其次，要主动改变行

为，有疑病心理的老年人中，有部分老人明知自己健康没问题，只是控不住去担心，他们的不舒服来源于对身体的担心。这种情况下，就需要及时转移注意力，找件事让他们长时间投入去做，通过这些方式来改变过于恐惧的心理。

而对家人的劝解完全听不进去，甚至去医院反复就诊的老人，张春菊建议，“务必重视老人的心理变化，他很可能出现一些不理智行为，这种情况就需要寻求专业的心理咨询，消除不良应激反应。”

俞荣

烤橘子治咳嗽不适合所有人

“你吃过烤橘子吗？听说治咳嗽哦！”近日，一个关于“烤橘子这么管用吗”的话题冲上热搜。浙江省中医院儿科主治中医师王其莉说，对于咳嗽有痰、气机不畅的痰湿体质患者，烤橘子可以起到一定的效果；但对于那些阴虚、气虚的患者，吃完之后可能毫无作用甚至加重症状。

杭州市中医院耳鼻喉科主任

医师陈志凌说，对于燥咳的患者，烤橘子或许能有一定效果，但如果是病毒感染导致的咳嗽，吃了烤橘子这种热性的食物，反而可能加重感染情况。咳嗽超过3个月的患者，除了肺部检查，最好还要检查一下是不是有鼻窦炎或是胃食管反流。儿童尤其要注意是不是腺样体肥大。

青瞳



立遗嘱人的配偶作为代书遗嘱的见证人遗嘱无效！

国家商务部特许经营备案号:0370200712000134

王大爷今年已经75岁，自感身体一天不如一天，因此，他想立一份遗嘱了，于是派妻子去请来了本村较有名望的赵老师来帮自己立遗嘱，王大爷让赵老师写好遗嘱，自己上面签名，又让赵老师和妻子作为见证人在遗嘱上签字。王大爷去世后，子女为遗产闹上法庭。在案件的审理过程中，法院认为这份代书遗嘱无效，因为法律对代书遗嘱见证人有特殊要求，所以配偶作为见证人的遗嘱无效。

哪些人不能作为遗嘱见证人，无行为能力人、限制行为能力人本身不能完全理解自己的行为所带来的后果，他们往往被人利用，因此，他们作为遗嘱见证人起不



到法律上所要求的见证作用。继承人、受遗赠人与继承人，受遗赠人有利害关系的由于他们与继承存在利害关系，因此有可能会使他们在见证过程中歪曲遗嘱人的遗嘱，作出有利于自己或自己近亲属利益的行为，这样也会损害遗嘱人和其他继承人、受遗赠人的利益，因此继承法规定

全国24小时咨询：4009-019-189 北京订立中心 北京市海淀区中关村善缘街一号立方庭大厦 潍坊订立中心 潍坊市奎文区新华路与胜利街交叉口西行200米路北民正为老服务中心

青岛订立中心 青岛市市南区香港中路12号丰合广场B区703室 北京订立中心 北京市海淀区中关村善缘街一号立方庭大厦 潍坊订立中心 潍坊市奎文区新华路与胜利街交叉口西行200米路北民正为老服务中心

近日，一名中年女性出现意识模糊紧急入院治疗。经医生分析，系因感染新冠病毒后过量饮水导致水中毒引起。喝水过量为什么会水中毒？应该怎么喝水？专家答疑。

什么是水中毒

水中毒就是体内的容量液体超负荷了，很多人在发烧后大量饮用白开水，而白水里面电解质是很少的，如果都被机体所吸收的话，就会造成容量过多、电解质紊乱、稀释性的低钠血症，这些对肌体都是有害的。

一般情况下，水中毒有以下症状：水中毒在神经系统上表现为头晕、嗜睡、神智不清，甚至抽搐；在消化系统上表现为恶心、呕吐；在心脏

当心过量饮水导致水中毒

功能上，容易导致心功能的不全，如影响心脏的收缩功能，心功能收缩功能障碍，心悸乏力，呼吸困

喝水应该根据个人的体质

老年人、心功能或肾功能不好的人，一定不能使劲喝，拼命喝，否则加重身体负担。很多人都感染了新冠之后都会出现高热，导致体液丧失，比如出汗会丢失大量的水分和电解质，所以我们在补充液体的时候，尽量补充含有电解质的饮品，比如补盐液、功能性的饮料、牛奶、橙汁、椰子水、豆浆、番茄汁等。

需要注意的是，如果喝了两三升的水，都没有过小便，这个时候就不要再继续喝水了，一定要关注自己的饮水量以及小便的频率。

邱添

呼吸系统疾病患者，如何应对新冠感染

新冠病情，很多是通过呼吸道症状来体现，对于生活中原本就有呼吸系统疾病的患者来说，更要做好居家科学防疫和健康管理。除了戴口罩、勤洗手、少聚集等常规应对措施，还需要注意以下几点：

接种流感疫苗、肺炎疫苗

疫苗接种可显著降低感染新冠后重症的发生率。同时，慢性呼吸系统疾病(如慢阻肺、哮喘、支气管扩张和纤维化性肺疾病等)患者除了新冠疫苗外，还需要接种流感病毒疫苗和肺炎球菌疫苗。

坚持规律治疗

有些慢阻肺患者用药不规律，戒烟困难，这对慢性病本身和防御新冠病毒都极为不利。建议患者定期就诊，规律治疗，戒烟，重视运动和康

复，保持良好心态，把疾病控制到最佳状态。如有其他基础疾病，如高血压、糖尿病等，也都要控制相关指标保持在正常水平。

疾病治疗不中断

一般情况下，慢性病患者日常的治疗方案无须改变，停止治疗有加重基础疾病的风险。对治疗有疑问时需请教专业医生。如果因新冠确诊

住院，需要把平时的治疗药物带好、带够。

常备家庭医疗物资

有呼吸系统慢性病的患者，建议在家中准备一些医疗相关物品，如指氧仪(用于监测血氧饱和度)、体温计和血压计等；建议多准备常用药品，以免因就诊不及时而断药。如存在低氧的情况，需准备制氧机以满足氧疗需求。

不要盲目信偏方

如果不能取得原有同品牌的处方药物，需要在医生指导下寻找当地可及的最佳替代。专家也提醒患者，切莫选择偏方，以免给健康造成不可逆

养成良好的卫生习惯

严格按照七步洗手法洗手，能有效做到预防感染。不要经常用手触碰鼻子、眼睛或嘴巴，避免与发生感染性疾病或急性呼吸系统疾病(发烧、咳嗽、打喷嚏、咽痛)的患者接触。外出佩戴N95口罩，尽量少去人群聚集的场所。尽量避免与动物接触。患者居所每天开窗通风2次，常用物品使用浓度75%以上的酒精表面消毒等。

杨小明

自书遗嘱 代书遗嘱 诉前调解 遗嘱见证 财产继承 监督执行



家庭财产分配 遗嘱登记保管 房产继承服务 关注民正为老小助手微信号 帮您解决家事问题

办理电话 0532-86101599