

## 流感季,千万别这样吃药

日前,中国疾控中心发布的信息显示,今冬明春我国可能会面临流感等多种呼吸道传染病交互或共同流行的风险。

对此,浙江大学医学院附属邵逸夫医院全科医学科主治医师潘健将提醒,一旦患上流感或感冒,服用感冒药、退烧药、止咳药、抗生素时,警惕常见药物叠加服用风险。乱吃药可能会导致肾功能损伤、肝功能损伤甚至衰竭,还可能引发休克。哪些药物不能同服,医生为大家一一梳理。

**风险①:感冒药与对乙酰氨基酚同服。**常用的复方感冒药中,很多都含有对乙酰氨基酚成分,比如儿童用的氨酚烷胺颗粒、氨酚黄那敏颗粒、氨酚麻美糖浆、酚麻美敏混悬液,以及成人用的日夜百服咛、白加黑感冒片等。如果在服用单一成分对乙酰氨基酚退烧的同时,也在服用上述含有对乙酰氨基酚成分的复方感冒药,容易因为重复用药导致对乙酰氨基酚过量。对乙酰氨基酚服用剂量超过

4000毫克/天,可能会产生致命性的急性肝损伤。而且大多数情况下,对乙酰氨基酚过量服用产生的损伤不可逆,很难通过后续治疗恢复。

**风险②:服用多种感冒药或一种药物大量服。**感冒一直不好,一些心急的患者可能会选择加大药量或两种感冒药一起吃。大多数复方感冒药成分相似,这样做会造成药物成分重叠、过量,增加对肝肾功能的损害。

**风险③:感冒药与抗生素同服。**有的患者服用完感冒药后还习惯服用抗生素消炎。其实,无论是普通感冒还是流感,大部分是由病毒引起,而抗生素针对的是细菌感染,只有当感冒合并细菌性感染,才有抗生素的用武之地。至于是否存在细菌感染,需要医生通过相应检查结果来综合判断。没有明确是细菌感染之前,不能自



行服用抗生素。不但缓解不了感冒,反而会产生耐药性,甚至引起不良反应。

潘健将提醒,普通感冒通常一周之内都会有所好转。如果用药之后,感冒症状超过1周还没有好转,那就要前往正规医院就诊。

此外,除了要警惕药物叠加服用风险,还有一些禁忌要注意。服药期间忌烟酒;服用抗过敏药、降压药、降脂药、安眠药时,忌口柚子等柑橘类水果;抗生素、强心药物、阿司匹林、生物酶类助消化药、黄连素、补益类中药、补铁剂、补钙剂、补锌剂,忌口茶水。 林乐雨

## 保健3件事,比散步更关键

老话常说:“饭后百步走,活到九十九”,每个人都应该听说过。饭后散步有助于胃消化食物,所以散步可以帮助保持健康。不过,专家认为,坚持做好以下3件事比散步更关键。

### 1.保持乐观的态度

好心情有助于延缓衰老,防止疾病恶化。但如果经常情绪波动,则会容易使血管收缩,导致血压上升,也会容易诱发这样那样的心脑血管问题出现。

人到了一定年纪之后,就会特别操心儿女孙辈的事情,也容易为了一些小事而情绪波动,其实,长期的负面情绪会大大增加多种疾病的患病几率,影响心脑血管健康,胃肠道健康等。

在这个时候,如果我们能保持乐观的态度,它可以帮助我们调节情绪,解决问题,保持乐观的态度,这也是保证我们健康的前提。

### 2.坚持每天泡脚

泡脚是一种很好

的养生方法。脚也被称为人体的第二部分。心脏在脚底有许多穴位和经络。中医先生经常按摩脚底的穴位,帮助人们调节身体,恢复健康。

如果你养成每天泡脚的好习惯,对促进下肢血液循环也会很有帮助。但需要注意的是,水温应尽可能控制在35~42℃,浸泡时间可维持10~20分钟。

### 3.饮食清淡,营养均衡

如果想要血管健康,调节好个人的饮食是特别关键的,现如今美食种类越来越多了,很多人在饮食方面不太自律,就会经常摄入高脂肪,高盐分,高糖分食物,长久以往就会容易使血管粘稠,也会

所以,建议中老年朋友,平日要尽量饮食清淡,坚持低盐低脂低糖饮食,三餐定时定量,吃饭细嚼慢咽,避免暴饮暴食,大鱼大肉等不良饮食习惯。臻言

## 健康课堂

### 不同体质进补有讲究

大雪节气,如何根据个人体质辨识进补之法?一起来了解。

#### 平和体质

该体质忌五味偏嗜,不过食寒、热偏性食物即可,此时可适当进补温阳、热性的食物,如牛羊肉、生姜、肉桂、桂圆、韭菜、南瓜,龙眼莲子粥、大枣粥、黄精炖肉等。

#### 湿热、痰湿体质

表现为大便粘滞、身体困倦、舌苔厚腻等,不宜多吃辛辣燥烈、大热大补的食物,忌火锅、油炸、烧烤,可以选择偏凉的平补食物,如鸭肉、鱼类、莲子、芡实、薏苡仁,赤小豆茯苓薏苡仁粥、白扁豆山药粥、萝卜竹荪老鸭汤等。

#### 气虚、阳虚体质

表现为畏寒怕冷、手足不温、经常感冒、心悸胸闷、口淡不渴等,此类人群阳虚质宜适当增加温阳壮阳食物,

以助脾肾阳气,如羊肉、虾、韭菜、胡桃肉、山药、桂圆肉、栗子、鸡肉,腰果山药羊肉汤、当归生姜羊肉汤等,平时少食生冷苦寒粘腻之品。

#### 阴虚体质

表现为口干咽燥、干咳、口唇皲裂、皮肤干燥、大便干结等,宜食用甘润滋养之品,如芝麻、蜂蜜、豆浆、鸡蛋、牛奶、百合,黄精银耳百合羹、石斛老鸭汤等,少食燥热如辣椒、胡椒、茴香等食物。

此外,大雪时节,万物潜藏,养生也要顺应自然规律,收敛神气,起居调养宜以“藏”为要。冬时天地气闭,血气伏藏,人不可劳作汗出,发泄阳气,不适宜剧烈运动。总的来说,可通过养精神、调饮食、练形体、适寒温等进行综合调养,达到强身健体的目的。

金劲松

## 水里加点料 活血化瘀防冻疮

冬天一到,很多人就被冻疮困扰。其实,在水里加点料,就能起到一定的防治作用。

当归味甘、辛,性温,具有补血、活血、调经止痛、润肠通便等作用。现代研究证实,当归所含挥发油有活血化瘀、改善微循环的作用,适用于跌打损伤、痈疽麻木和痈疽疮疡等外科疾病。

取当归20克、陈醋500克,放在

砂锅内用文火煮30分钟,待沸后先以热气熏手部患处20~30分钟,继而倒入盆中继续以热气熏患处,待热度能耐受时将手足放入盆中浸泡并用药渣热敷患处(溃疡部位只用热气熏,不浸泡、热敷),浸泡、热敷、熏蒸均以能耐受而不致烫伤为限。待药凉后重新加热,重复3~4次,3天为1疗程。

童玲

讲文明 树新风 公益广告

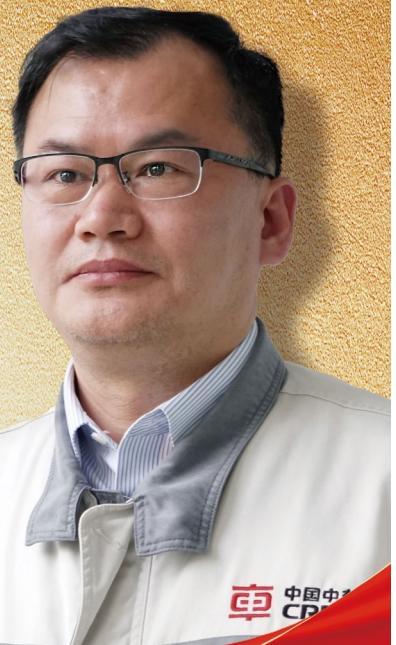
## 2021年度 “感动青岛”道德模范

丁叁叁

中车青岛四方机车车辆股份有限公司  
副总工程师

### 敬业奉献

少年勤学,青年担纲,而今栋梁。从技术空白到领先世界,一代代轨道交通人的梦想因你闪亮;二十年潜心钻研,你让中国高铁昂首世界之巅。大国重器的每一次超越,有你魂牵梦绕的速度与激情。



中共青岛市委宣传部 青岛市文明办