

## 冬季

### 中医帮你 呵护肌肤

□ 记者 朱娜 通讯员 王小燕

冬季寒冷、干燥、多风,不少人明显感觉皮肤有紧绷感且干燥、发红,有的还会脱屑、瘙痒。一些人反复使用润肤霜也不见好转。中医专家说,中医护肤着眼于“润肺”,着重于综合调养。

保湿、补水是冬季护肤的重点,于是有人往脸上多涂抹一些保湿护肤品,认为这样能更好地滋润皮肤,但皮肤仍然会较干燥、起皮,难道是护肤品用得太多吗?还是护肤品不够好?市第三人民医院(原铁路医院)中医科主任、主任医师靳丽珍介绍说,皮肤是人体最大的器官,它的健康与否取决于人体内脏的健康程度,与多涂抹护肤品没有太大的联系。使用保湿、防晒等护肤品,对皮肤只是起防护作用。

当皮肤干燥、脱屑,但皮肤颜色正常、无明显瘙痒时,是风燥为患,可以多食用润燥养阴之品,如玄参、沙参、麦冬、生地、百合、白芍、当归



等;皮肤发红、灼热、刺痛、脱屑、瘙痒时,是为血热生风,应用凉血祛风润燥之品,丹皮、赤芍、紫草、生地、白茅根、当归、白芍、白鲜皮等都具有清热凉血的功效,对皮肤恢复健康有一定帮助。

靳医生说,中医认为“肺主皮毛”,皮肤的好坏很大程度上与肺脏的状况息息相关。肺功能正常时,可使皮肤滋润。肺燥时,皮肤则干燥,容易脱皮。冬季气候寒冷、干燥,肺则易被干燥气候所伤,因此,护肤要从肺入手,多食有健脾润肺、养血润肤功能的食品,如山药、胡桃仁、百合、银耳、花生等。

靳医生提醒人们,在润肺的同时,要养成良好的生活习惯,生活要有规律,不熬夜,洗澡不要太勤,以免造成皮肤干燥;内衣应以棉制品为宜,要宽松舒适;多食用新鲜蔬菜、水果、豆制品、奶制品、蛋类、粗粮以及富含维生素A、维生素B的饮品等。少饮用可乐、咖啡等刺激性饮品,酒也要少喝,这是皮肤的大敌;适当进行散步、跳绳、球类运动可增加肺活量、促进血液循环。

## 中医 中药

# 服用板蓝根别超过三天

目前已进入流感高发季节,很多人习惯在家“囤积”板蓝根,平时当做饮料,用以预防流感。板蓝根有清热解毒的作用,在周围有人得了流感,或者自己已经出现咽喉部的轻微不适时,可以早晚服用一次板蓝根,能起到不错的预防效果。但是板蓝根最多服用三天,摄入过量对身体会造成损害。

### 板蓝根不是所有感冒都适合

作为一种常用的清热解毒药,板蓝根并不是适合所有感冒的万能药,它只适用于风热感冒、流行性感冒等热性疾病的治疗,而风寒感冒、体虚感冒等并不宜使用。板蓝根对于由支原体、肺炎衣原体和军团菌等引起的上呼吸道感染无效。即使同为风热感冒,不同患者也存在夹湿、内热等个体差异,板蓝根较适于体内蕴热的风热感冒,对于风热夹湿感冒的病人就不太适合。

对于板蓝根适用的风热感冒,患者还要注意鉴别:风热感冒的症状是发热较重、怕冷较轻、有汗不多、头痛、肢体酸痛、咽红肿痛、口干欲饮、舌质红、舌苔黄。流行性感冒症状与此相似,但发病快、病情重、高热、寒颤、肢体酸痛、疲倦等。

有家长为孩子感冒,连续一周让孩子每天服用板蓝根,结果一周后孩子出现了消化道出血。另外,因为过量服用板蓝根导致头晕、胸闷,或是导致腹泻不止的病例也有出现。板蓝根虽副作用较小,但如果不对症地长期服用或过量滥用,也会产生不良反应。如长时间大剂量使用板蓝根,在肝脏解毒能力下降时还会引起蓄积中毒,出现消化系统和造血系统损害,如上消化道出血、白细胞减少等。

人在健康状态下过多服用板蓝根,会伤及脾胃,反而易引发疾病。因此医生提醒,服



洛阳同华堂(新区政和路药监局一楼)协办 电话:63936506

用板蓝根防病一定要适量,不要多服久服,服用时间最好别超过3天。另外,体质偏虚寒者以及脾胃不和、容易腹泻、身体怕冷的人,更不宜多喝板蓝根。尤其儿童由于脾胃功能不健全,多服板蓝根更易引起消化不良等症状。此外,糖尿病患者不宜擅自服用含糖的板蓝根颗粒。

### 板蓝根使用注意事项

1. 只适用于风热感冒、流行性感冒等热性疾病的治疗,风寒感冒、体虚感冒和其他类型感冒不宜使用。

2. 对于支原体、肺炎衣原体和军团菌等引起的上呼吸道感染无效。如果不能确定本地区的流感病原体,随意使用作为预防用药未必能起到良好的效果。

3. 作为预防用药时注意服用剂量和服用时间,不要大量服用和长期服用,服用时间以3天为宜。

4. 过敏体质及脾胃虚寒患者应谨慎用药。

5. 购买板蓝根药品时要选择一些知名的药店,选择板蓝根的中成药也最好选择知名药厂生产的,防止购买到假药、劣药,从而避免出现中毒现象。(小兰)

## 中医 知点

# 中医: 活血御寒 冬季疾病不怕得

冬天气候寒冷且干燥,正是疾病高发时期,因此中医活血可以驱走寒冷、防疾病。

人怕冷,多半跟冷天人体新陈代谢减慢、血液循环不畅有关。中医认为,气血不畅者本来身体就虚弱,再加上冬季“寒邪”伤及阳气,身体的抵抗力变差,寒邪从肌表侵入,很容易引起感冒,尤以儿童老人多见。

“寒”还容易导致气滞血淤,经脉不通,身体器官得不到血液的营养输送,疼痛则随之而来。如女性痛经及经期延长,心脑血管患者突发胸闷、胸痛、头晕、心梗、中风等,都与此相关。因此,中医活血,可以预防多种冬季疾病。

### 冬季饮食

养血活血首先要从饮食上注意。中医认为,羊肉大补气血,而且温中散寒,补而不燥,是冬季大补气血的最佳食物。比如,可以自己煮些当归生姜羊肉汤。备羊肉500克、当归30克、生姜50克。将羊肉用清水洗净后再用生姜爆炒,当归则以纱布包裹,再与炒好的羊肉一起煮汤。此汤特别适宜气血亏虚、大病久病及产后的女性食用,有助于改善痛经及月经不调等症状。

以15克高丽参、10克田七和约50克猪蹄,加水炖1小时而成的汤,也具有补气、活血、通络的功效,适用于高血脂、高



血压、糖尿病、冠心病及关节炎患者。

此外,龙眼肉枣汤是冬日补血的好食物。龙眼肉50克、高丽参10克、红枣100克、白砂糖适量加水炖,有利于补精益气、健脾补血,且由于含有较多的糖分及酶等,可提高气血虚弱者体内的能量储备,使畏寒得到改善。

### 加强运动

要注意运动来辅助。运动能促进气血通畅,身体各个器官的功能也会因此更好地发挥。如肺的“吐故纳新”、大肠蠕动及皮肤毛孔排汗,这些都是人体排泄的重要管道,运动后管道通畅、排泄加快,体内垃圾顺畅即可排至体外。此外,运动能促进脾胃的运化功能,吃进去的营养得以很好地吸收,使身体保持平衡的状态。(冰寒)

## 选购中成药 学会必要技巧

随着医疗制度改革的深入和医药卫生知识的普及,人们到药房购药的现象与日俱增。但是怎样才能把药买好、买对呢?

一、要注意药品的批准文号。购买治疗用的中成药不同于购买保健药。一般要买标有国药准字号的药,尽量不要买或少买标有地方批准文号的药。

二、选药时要仔细阅读药品说明书,然后根据药品的功效选择适合自己病情的一种或几种中成药,或者按照医嘱购买中成药。

三、选购中成药时,要注意药品的失效期,以确保买到质量好的“真品”。

四、有些药品在药店中买不到。这是因为药品不同于一般商品。它直接关系到全社会每一个人的健康和生命,关系到千家万户的幸福与安宁,所以药品有其特殊性、专属性和严格性。根据药品的这些特性,又可分为处方药和非处方药(OTC)。非处方药,就是不需要医生的处方,在药店中可以直接买到的药品。处方药是指需要医生开具处方的药物。其中包括某些镇痛药或有成瘾性的药物,如杜冷丁、吗啡等以及必须在医生严格监护下使用的药物如某些注射剂、冻干粉针剂、造影剂、诊断用药、穴位给药注射剂等。复方丹参注射液就属于处方药,如果没有医生的处方,在药店中买不到。(程程)