

县中医院——

免费提供“中药代茶饮” 帮您预防肺炎支原体

“这个代茶饮口感不错，喝起来甜甜的。中医院真是想得周到！”“我们在候诊和等待取药的时候，喝上一杯暖暖的中药茶饮，既能预防保健，还减少了等待的焦灼，真是处处为患者考虑，真贴心！”近日，县中医院在经方委员会指导下精心配制了预防肺炎支原体及预防流感中药代茶饮，供来院群众免费饮用，受到就医群众称赞。

近段时间，该院门诊及住院患者中出现了大量肺炎支原体感染患者，尤其以儿童居多。针对这一情况，县中医院迅速反应，本着“中医治未病，防治结合，预防为主”理念，由经方委员会根据此次流感特征及当前季节特点精心组方，反复推敲剂量，制定出预防肺炎支原体和预防流感中药代茶饮。在医院门诊大厅及住院病区设置取饮点，为广大群众免费提供。

该处方由玄参、乌梅、桔梗、白茅根、甘草等中药熬制而成，具有清肺益气、养阴生津、润肺化痰的功效，可有效预防病毒、细菌感染引起的咳嗽等呼吸道症状。

该院门诊部王少钦介绍，肺炎支原体在中医中归属于“温病”“肺炎喘嗽”，以发热、咳嗽、痰壅、气促为临床主证。中医讲正气存内、邪不可干。邪之所凑，其气必虚。秋季气候干燥，病邪容易侵犯肺系，诱发一些呼吸道疾病，今年因为雨水多、气候反常等因素，病人湿气重，以持续高热、咳

嗽为主要表现，所以引起肺炎的发生率高，儿童体质弱，更是易感人群，而我院熬制的中药代茶饮则能够有效预防此类疾病的发生。

“近年来，县中医院充分发挥中医药在预防保健，临床诊疗中的特色优势，积极弘扬中医药文化。中药代茶饮自开展以来，受到了患者的喜爱和热捧。今后，医院将持续推出便民、利民的个性化服务新举措，让更多患者了解中医，信任中医，使用中医，受益于中医。”该院党委书记、院长李旭峰说。

(马培丽 文/图)



「鼻吸能量棒」千万别乱吸

“上课累了，吸一口，提神醒脑。”最近，一种名为“鼻吸能量棒”的产品在网络平台热销。对此，清华大学附属垂杨柳医院儿科主任高捷表示，儿童不宜长期使用“鼻吸能量棒”，频繁使用可能产生依赖性和鼻黏膜损害。

记者在某电商平台上搜索发现，这种“鼻吸能量棒”长约五六厘米，为一支或两支塑料管状物，主要成分包括薄荷脑、桉叶油、冰片、樟脑油等，使用方法有的是吸入鼻腔，有的是涂抹在鼻孔下方，功效一般标注为提神醒脑。

在广告页面，不少“鼻吸能量棒”打出“学生专用”“备战考试”“上课防困”等字样，销售目标直指学生群体。这类产品线上月销量平均约1000件，最高达5000件。

一家销售“鼻吸能量棒”的商家说，这种产品专为学生研制，买家大多是初高中生和备考、考研的大学生。商家称，所有年龄段人群可以放心使用，“无毒无害”。

15岁的黄悠悠看到有同学购买“鼻吸能量棒”，出于好奇，她也买来一试。“吸了之后整个鼻腔凉飕飕的。”

霍女士看到有人说是能“4节课不犯困”，她也为读高二的儿子买了一支，但长期吸是否存在健康隐患，是霍女士最关注的问题，“会不会上瘾呢？孩子每隔10分钟就吸一次，有些担心。”

记者走访了本市中小学、儿童医院等地附近的12家商店，其中只有北京师范大学第三附属中学和北京中学润丰学校附近的两家便利店中，出售这类“鼻吸能量棒”，有8家商店的售货员未曾听说过这种产品。

北京师范大学第三附属中学附近某便利店内的货架上，摆放着两款“活力劲爽薄荷能量棒”。“这东西和风油精类似，吸一吸能提神醒脑，会不会危害身体不好说。”售货员说，近期每天平均能卖5支这种产品，均为附近学生购买。

清华大学附属垂杨柳医院儿科主任高捷表示，这类“鼻吸能量棒”中通常含有薄荷、冰片和樟脑油等成分，这些成分吸入人体后能起到收缩血管的作用，从而达到提神醒脑、避免瞌睡的效果。但儿童频繁使用可能产生依赖性和鼻黏膜损害，不建议长期使用“鼻吸能量棒”。

来源：北京晚报

夜间腿抽筋都是缺钙惹的祸吗？

夜间腿抽筋，学名叫作夜间下肢痛性痉挛，是指夜间无意识的、突然发生的下肢痛性收缩，经常发生于小腿肌肉。接近一半的老年人都曾深受其困扰，而绝大多数人的惯性思维都认为夜间腿抽筋是缺钙引起的。老年人确实容易骨质疏松，低钙血症也确实容易诱发腿部肌肉痉挛，但这只是原因之一，而其背后还有更多、更复杂的原因。

老年人由于缺乏运动、习惯久坐或长时间坐马桶，导致下肢肌肉和肌腱缩短，这些都会增加发生夜间下肢痛性痉挛的风险。此外，老年人常常服用的利尿剂、硝苯地平类药物也会导致下肢痉挛发作，而与此有关的疾病包括尿毒症、糖尿病、甲状腺疾病、低钙和低钾血症等。

这种痉挛常发生于单侧小腿，可以自发缓解，缓解后常伴有半小时左右的残余痛。如何应对这麻烦的夜间小腿痉挛呢？单纯补钙是远远不够的。

首先，我们应该尽量避免小腿肌肉过度疲劳，比如不要站立或行走时间过长，要穿合适的鞋子等。

其次，要避免受凉。睡前可用温水泡脚，泡脚后适当做一些拉伸小腿的动作，如站立位扶墙做弓步后伸动作，或坐位下伸直膝盖，脚尖使劲儿往上翘，双手尽量前屈去够脚尖。以上动作感到小腿肚子有酸胀感即可，老年朋友们切记要量力而为。

当反复抽筋发作不能缓解时，要及时去医院接受检查，排除血管、神经的器质性病变及全身性疾病，以免耽误病情。

传统医学认为夜间下肢痛性痉挛多是由于感受风寒之邪，或因肝血不足以致筋脉而致肌肉挛急。针灸治疗可以有效缓解症状，多选取腓肠肌及其附近的足三阳经穴位，如承山、承筋、委中、阳陵泉、足三里等，配合艾灸疗法，效果更好。

来源：中国妇女报

立冬养生食疗萝卜炖羊肉

材料：羊肉250g，白萝卜150g，姜片、香菜末各20g。

调料：料酒15g，盐、胡椒粉各适量。

做法：

·将羊肉切成块，焯水后洗净；白萝卜洗净，去皮，切滚刀块。

·锅中放入羊肉块和适量水，烧开后撇去浮沫，放入姜片，倒入料酒，小火煮30分钟，捡去姜片，放入萝卜块，继续煮15分钟，加盐、胡椒粉调味。

·把煮好的羊肉汤盛入汤碗，撒上香菜末即可。

专家点评：羊肉是立冬时的常食肉类，与其他肉相比，羊肉热性更强，可健脾暖胃、祛寒



补虚、强壮筋骨、益肾助阳，尤其适合冬季虚寒肢冷、胃寒腹痛、腰膝酸软、困倦乏力、肾虚阳痿、寒痰咳嗽者。白萝卜可化解油腻、理气消积、消除腹胀、畅通肠胃，与羊肉是冬季饮食绝配。内热上火、热病发作者不宜多吃羊肉。

来源：学习强国

看东西飘黑影 眼睛这是怎么了？

干扰人们视觉的黑影大致分为几类，有的黑影是固定的、很黑的一块，比如视野缺损，这就要引起注意了，可能眼底视网膜出现了问题，比如视网膜局部脱离。

有时，中心视野出现了黑影，看哪儿都是一片黑，看不清楚，这种情况也要注意，可能是出现了黄斑病变。

还有一类黑影，它不会特别大，一般来说像小蚊子、小苍蝇一样。有些人还会出现类似圆环状的黑影，会动、会飘，眼睛动一动，还会左右转，这时，往往是玻璃体出了问题。玻璃体就是眼睛中心的一些

胶冻样的物质。在我们年轻时，它是一个半固态的部位，随着年龄增长它会逐渐出现液化，变成像水一样会流动。在这个过程中会出现一些混浊，像一盆水里有一些混浊的点点在里面。所以你的眼睛动一动时，它也跟着飘。但实际上你的眼底没有问题，一般不用太担心。

需要提醒的是，有些人出现移动黑影时，有小概率视网膜上也会伴随出现一些裂孔或者变性区。出现这些症状时，还是建议您前往医院进行散瞳检查，避免更严重情况的出现。

来源：北京青年报