



中西药联用没那么简单

小张痛风多年，反复发作，每次痛了就吃双氯芬酸钠缓释片，效果不错。小张不免洋洋得意，自称“久病成医”，日常生活仍不加注意，胡吃海喝，推杯换盏。近来气温骤降，小张呼朋唤友，大吃一顿，吃饱喝足，尽兴而归，果然又犯了老毛病——痛风。他找出双氯芬酸钠缓释片，2粒吃下肚，却未起效，依旧疼痛不已，简直痛到骨髓、钻到心间了。小张突然想起前几天母亲牙疼，邻居推荐了中成药新癪片，止痛效果很好。他便立马找出了新癪片，看了看说明书，按照最大剂量一次4片服下，吃完果然脚趾慢慢不疼了。小张暗暗自得：“我还能中西药合璧治病，了了得。”谁知这样吃了几天药后，小张突然出现阵发性剑突下疼痛不适，还伴有嗝气、反酸，排便后发现马桶边见暗红色血迹，这可把小张吓坏了，急忙去医院就诊，原来是消化道出血。

► 消化道出血元凶竟是乱吃药

小张服用的双氯芬酸钠缓释片属于非甾体抗炎药，这类药主要通过抑制环氧合酶1和(或)环氧合酶2，减少前列腺素的生成，起到抗炎、解热、镇痛的作用，对痛风这种由于尿酸盐结晶沉积在关节导致的无菌性关节炎效果良好。中成药新癪片，其实并不是纯中药制剂，而是中西药复方制剂。新癪片中的吡罗昔康，和双氯芬酸钠同属于非甾体抗炎药，均属环氧合酶1抑制剂。

环氧合酶1主要表达于血管、胃、肾等组织，对胃黏膜有保护作用，而环氧合酶1抑制剂抑制了这层保护作用，所以有引起消化系统不良反应的风险。有研究指出，在长期口服非甾体类抗炎药的患者中，约有40%发生消化性溃疡。可想而知，联合用药的风险就更

高了。再则，心急吃不了热豆腐，药物起效需要一定时间。双氯芬酸钠缓释片起效时间大约为1小时，小张服药不久就按捺不住而叠加用药，也是应该避免的。

可见，造成小张消化道出血的元凶有二；其一，不知新癪片为中西药复合制剂，重复用药；其二，忽略药物起效时间，急痛乱加药。小张的案例提醒我们，中西药联用没那么简单，需要注意的细节有很多。

► 中西药联用这些细节需注意

1. 中西协同增疗效 识别预警不能忘

中西药合用可增强疗效，减少毒副作用，但它们之间也常因伴有协同或拮抗作用而需精准评估，并早期识别预警可能发生的不良反应。如治疗血栓、防止血管堵塞时，抗血小板药(如阿司匹林、氯吡格雷等)、抗凝药物(利伐沙班、达比加群、华法林等)与活血化瘀类中成药(如丹参滴丸、银杏叶片等)具有协同作用，恰当应用能协同增效、减少副作用，但合用时要注意出血风险，平时多关注有无皮肤瘀斑、牙龈出血、大便颜色变化等。如果伴随出血需要止血时，就不建议合用活血化瘀中药了。

2. 多种疾病同用药 做好监测保平安

多种疾病同时用药时，容易存在药物间的相互作用。因此，就诊时需告知医生长期服用了哪些药物，医生可根据病情，精简、重整药物。如抗结核药物有肝毒性，且结核治疗需要较长的用药疗程，在治疗期间存在肝损伤风险，应避免与具有肝毒性的中药同用，且需定期做肝功能监测。所以，多种疾病或多药联用的患者一定要按时复诊或咨询药学门诊，定期监测，保证药物疗效和用药安全。

(据《中国中医药报》)

抗感冒 食疗方来了

临床上经常见到有患者反复感冒，天气稍有变化就中招，有时旧的感冒还没好，遇点冷风又感冒了，反反复复，不胜其苦。针对这种情况，除了及时有效的治疗外，也可通过食疗方增强免疫力，祛除外邪。

扶正抗感食疗三方

①参芪大枣汤

材料及服法：黄芪20克，党参10克，大枣5枚，水煎服。连服3~6天。

适用范围：本方益气固表，适用于身体虚弱、自汗易感者。

②黄芪炖鸡

材料及服法：母鸡1只，黄芪50克，大枣10枚，生姜5片，盐、米酒适量。将母鸡洗净，切块，与黄芪、大枣一起放入锅内，加入清水，小火炖1小时后，加适量盐、米酒即可食用。

适用范围：本方补肺健脾、益气固表，能增强免疫力，对气虚反复感冒、神疲乏力效果尤佳。

③玉屏风牛肉汤

材料及服法：牛肉200克，黄芪30克，白术20克，防风10克，大枣10枚，盐、葱、姜各适量。将牛肉洗净，切成小块，氽烫去血沫，将黄芪、白术、防风用纱布包好，同牛肉、大枣一同小火炖2小时，加入盐、葱、姜，稍煮片刻即可。

适用范围：本方益气补肺，能够提高人体抵抗力。本方中的黄芪、白术、防风即治疗表虚自汗的经典名方——玉屏风散。“玉屏风”的寓意就是给人体竖起了一道玉做的屏风，把风寒挡在外面，使体质虚弱的人不受侵害。

祛邪抗感食疗三方

①姜枣茶

材料及服法：生姜3片，大枣(劈开)5枚，苏叶6克，陈皮6克。共置保温杯中，沸水冲泡，闷10~15分钟即可，代茶饮。服用本方，汗出即可停服，不可令汗出淋漓。

适用范围：本方发汗散寒，适用于外感风寒，表现为恶寒无汗、头痛、身痛、呕吐等症者。

②荆防粥

材料及服法：荆芥10克，防风10克，桂枝10克，粉葛根10克，粳米100克。将前四味水煎取汁，另将粳米煮为稀粥，待粥熟时调入药汁，稍煮片刻即可，分2次服，可连服3天。

适用范围：本方解肌、散寒、祛湿，适用于风寒感冒日久不愈，症见恶寒、头痛、项强(即颈项部有僵硬发紧的感觉)、全身酸痛、鼻塞等症者。

③银翘茶

材料及服法：金银花10克，麦冬6克，桔梗6克，甘草3克，冰糖适量。共置保温杯中，沸水冲泡代茶饮，连服3~6天。

适用范围：本方清解表、利咽，适用于风热感冒引起的咽痛、口干等症。

另外，反复感冒的患者要注意天气变化，及时增减衣物，以避免外邪侵袭。

(据《中医药报》)

坚持一个月

一个人的气色，不仅透露着精气神，还是身体气血是否充足的外在表现。中医认为，气可以推动血液运行，血可以运载气，血气相互滋生，气虚则血少，血少则气虚。气血不足即中医学中的气虚和血虚，常见的表现有脸色苍白、头晕眼花、疲惫、皮肤干燥、指甲易裂、心悸胸闷、手脚发麻发凉、食欲减退、女性月经量少、睡眠质量差等。所以想要养出好气色，一定要从气血双补入手。

下面介绍七个方法，坚持练习就能帮助养出好气血。

①仙人揉腹

中医认为，脾胃为后天之本、气血生化之源。揉腹可以改善脾胃运化能力，促进腹部血液循环，有很好的养生效果。操作时以肚脐为中心，顺时针揉50圈，再逆时针揉50圈，绕圈范围逐渐扩大至整个腹部，早晚都可以做，每天10分钟。

②拍八虚

两肘、两腋、两腹股沟、两腋窝，称作八虚。平时多拍拍可平衡阴阳、祛邪扶正。拍肘窝可疏肺气、养心神，拍腋窝可疏肝解郁，拍腹股沟可健脾胃、通气血，拍腋窝可缓解腰酸背痛。用空心掌拍打，先左后右，先上后下，力度适中，由轻到重，每个位置拍20~80下，根据自身情况调整拍打次数。

③金鸡独立

练习时先左腿单腿站立，重心放在左脚，右脚抵住左侧大腿内侧，双手合十放胸前或双臂自然下垂，练习完一侧换腿。初期可每天单腿站立30秒，双侧共1分钟，后续逐渐增加时间。腿部有6条经络通过，练习金鸡独立有助于疏通经络气血，同时对相应脏腑也起到

养出好气血

了调节作用。

④还阳卧

身体自然平躺仰卧，两脚掌心相对，小腿向内收，脚跟尽量接近屁股，两掌心放在小腹处，睡前练15~30分钟。保持还阳卧姿势时，大腿内侧肌肉绷紧，刺激到循行此处的肝、肾两条经脉，起到补肾益气、养血益精之效，还可以帮助入睡。

⑤八段锦

八段锦历史悠久，简单易学。常做八段锦可以滋阴助阳、培元补气、疏通经络、强身健体。八段锦适宜早上练，6~9点练习最佳，每次12~15分钟。

⑥搓手心

两手伸直，手心相对，上下搓，划圈揉。每次2~3分钟，每天1次即可。手掌心有包经的劳宫穴，该穴有调血润燥、安神和胃、通经祛湿、熄风凉血之功。

⑦静坐

两腿交叉，盘腿而坐，脊柱自然挺直，自然呼吸，使气息顺畅。静坐可使精神内收、守护阳气，有助于缓解焦虑、紧张、烦躁的情绪。俗语云：“静坐十分钟，活过百年松。”最好的静坐时间是中午11~13点，如此时间不方便，早晨或睡前也可。

此外，想要养出好气血，日常调护也不能忽视。如注意食物多样，粗粮、蔬菜、水果、鱼类、坚果都要适当摄入，而且要少生冷、少甜腻；注意保暖，不要受凉；不熬夜，养成早睡早起的良好习惯；还可以泡脚，不仅能缓解疲劳、放松肌肉，还能改善人体血液循环，促进身体新陈代谢。

(据《健康报》)



图片来自包图网。



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

2024.2 | 6
星期二

癸卯年十二月廿七

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7859期 | 今日8版

局长联手网红直播卖年货

现场累计售出3.6万余单,近15万人次在线观看

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/任远 通讯员/谢选能) 1月25日以来,2024“数商兴农 幸福株洲”网上年货节火爆举行。在活动直播间,各县市区商务局一把手亲自上阵。他们有备而来,热情解说,加上颇为幽默的语调,引得网友们纷纷点赞、下单。

“戴永红1996年成立至今,在省内开了972家加盟店,是株洲天元区土生土长,许多人从小吃到大的炒货品牌……”面对镜头,天元区商务局党组书记、局长张建坤一边现场评测,一边卖力地向广大网友推介起本地优质品牌。短短十来分钟,“秒砂”福利迅速被抢光。

“兄弟厨房是一家值得信赖的老字号湘菜企业,创办20余年,深耕株洲,目前已发展到长沙、江西等地……”荷塘区商务局党委书记、局长李挺美化身主播,向网友们介绍产品。

攸县商务局党组书记、局长聂双利在直播间推介攸县优质特产好物。从冷榨纯有机山茶油到老字号米粉,从攸县晒肉到即食休闲香干,近20款经过严格筛选的攸县农特产品陆续出现在直播间。直播过程中,截屏抽福袋、局长直播打卡限时“买一送一”等福利将氛围一次次推向高潮。

炎陵县商务局党组书记和局长齐上阵。局长刘娜、湖南娜妹子食品有限公司董事长刘丽娜化身“带货主播”,用亲身经历、幽默解说进行介绍,从产品的口感、外观到生产过程,再到炎陵人文故事,带领大家直观感受娜妹子特色产品。

石峰区、醴陵市、茶陵县、洞口县等地的商务局领导干部也纷纷上阵,以实际行动帮助本地企业拓宽线上线下营销渠道,激发消费市场活力。

据统计,10场直播累计时长20小时,直播间在线人数近15万人次观看,售出商品3.6万余单。

这个新春 来市图书馆打卡

春节临近,位于文化园里的市图书馆大变模样,馆内馆外张灯结彩,处处透露着喜庆的氛围,楼梯也变成五颜六色“书籍阶梯”,吸引了不少市民前来打卡。

从2月4日起,市图书馆推出“龙行天下·图书馆里寻年味”新春系列文化活动,包含表达创作课、寻找家乡图书馆、元宵游园等一系列活动,为读者打造一场书香浓郁、年味十足、乐趣无穷的文化盛宴。

株洲晚报融媒体中心/温琳 实习生/周丽婷 通讯员/熊鑫 彭琳玲 摄影报道



摩托车凌晨侧翻 退役军人紧急营救

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/廖智勇) 近日,醴陵市王仙镇一位群众将印着“救命之恩 没齿难忘”八个大字的锦旗送到镇政府,以表达对救命恩人丁志祥的感激之情。

丁志祥是王仙镇一名“80”后干部,现任镇政府综治办主任,也是一名退役军人。从军12年,服役期间荣立过三等功。到地方工作后,他始终保持优良作风,工作认真负责,干群关系融洽。

1月4日凌晨2点,刚参与完“打非治违”行动的丁志祥驱车返回单位值班。

“途经三涧洞景点时,远远地看到有一辆摩托车侧翻,隐约还看到有个人躺在附近。”丁志祥连忙停车查看,发现一



街道维修路灯 让居民过个安心年

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/杨凌霄 通讯员/袁露) “这件事情幸亏有街道党工委的协调,才这么快解决了,我们真的发自内心的感谢。”2月1日,芦淞区董家垅街道南沿社区居民代表向街道送来感谢信和锦旗。

南沿社区南山村小区始建于1975年,属于典型的老旧小区,由于小区基础设施老旧,南山村入口路段一直是泥泞道路。2019年通过党建引领小区治理,南山村入口的泥泞道路变成了现在的柏油路,安装了四个路灯杆但未接通路灯照明电源。受各种因素的影响,该路段的路灯问题一直未能解决。

每到夜间一片漆黑,居民出行极为不便。年关将至,为了让居民过一个安心的春节,在董家垅街道党工委的多方协调与大力支持下,终于在春节前将四个路灯杆都安装上太阳能路灯,解决了困扰居民多年来的烦心事。

2月1日,董家垅街道南沿社区南山村居民周晓明、郭小平、祖亮成三位居民代表来到董家垅街道,将锦旗送到董家垅街道党工委副书记周伟手中。