用药安全

巧用白萝卜治冬病

【导读】俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”。白萝卜是冬季的时令蔬菜，也是养生的好食材。

炖冰糖，止咳嗽

偏方：将白萝卜 500 克，捣碎取汁，加入冰糖少许，炖后放置温热服用，每日两次，每次 60 毫升，可以用于治疗咳嗽。

点评：中医认为肺为“娇脏”，是外邪首先侵袭的脏腑，立冬之后需要特别呵护。白萝卜性凉，味甘辛，归肺、胃经，对于肺胃有热、痰多及痰黏难咯、气胀食滞、消化不良、大小便不畅者尤为适用。白萝卜要想发挥最大的止咳效果，就要和冰糖搭配。中医认为，冰糖有润肺止咳、化痰去火之功，二者合用，能共同达到下气消食、除痰润肺、和中止咳、利大小便的作用。因此，上述方子对于咳嗽是有效的。

需要提醒大家的是，白萝卜虽然具有良好的润肺止咳作用，但因其性凉，脾胃虚寒者、慢性胃炎、胃溃疡患者、大便偏稀者不宜大量食用。

煎青果，润喉咙

偏方：白萝卜 500 克，青果 10 个，煎熬后当茶饮，可治疗咽喉疼痛。

点评：常言道“十一月萝卜赛人参”。进入冬季，气候干燥，尤其是北方，家里有暖气，使得屋里燥热，这个季节大家又爱吃火锅，燥上加燥，难免会出现咽喉发干、疼痛的症状。

青果素有“肺胃之果”之称，既可以入药，也可以食疗。青果性平，味甘、酸，入肺、胃经，有清肺、利咽、生津、解毒等功效。白萝卜与青果煎煮后当茶饮，可以缓解肺胃热盛所引起的咽喉肿痛。

除了这个食疗方，大家也可以将金莲花、菊花、玉蝴蝶、麦冬代茶饮，能清利咽喉、润肺止咳，可以缓解咽喉疼痛，并且还有一定的防雾霾作用。

平时，家里要注意保持室内合适的温度和湿度，居室空气干燥及过冷、过热都会影响咽部黏膜的防御机制，引起咽部感觉异常。此外，要注意口腔卫生，坚持早晚及饭后刷牙；纠正张口呼吸等不良习惯；饮食方面要清淡易消化，少吃姜、蒜、辣椒等辛辣刺激食物；戒烟酒；加强体育锻炼，预防呼吸道感染。

加葱姜，防感冒

偏方：把白萝卜切成薄片，同冰糖、葱根、姜片一起加水煎成汤喝，可防感冒。

点评：葱根在做菜时通常被扔掉，其实它是一味很重要的中药材，有散风寒、消炎、杀菌的作用。葱根、生姜有辛散之功，能起到发汗的作用。把白萝卜切成薄片，同冰糖、葱根、姜片一起加水煎成汤喝，对于风寒感冒的初期治疗效果很好。但要记住，一定是治疗风寒感冒，如果是风热感冒不但无效，反而会加重病情。

风寒感冒和风热感冒到底有什么区别呢？风寒感冒是由风寒之邪外袭、肺气失宣所致，症状包括怕冷、轻度发热、无汗、头痛身痛、鼻塞流清涕、咳嗽吐稀白痰、口不渴或渴喜热饮，舌苔薄白，治疗要以辛温解表为主。风热感冒则是风热之邪犯表，肺气失和所致，症状表现为发热重、微恶风、头胀痛、有汗、咽喉肿痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞流黄涕、口渴喜饮，苔薄黄，应以辛凉解表为主。因此，一个方子不可能适合所有人群，应根据不同的临床表现辨证施治。　（郭泽南）

药监之窗

武陟县食品药品监督管理局

建立诚信电子监管档案

本报讯 为进一步推进医疗器械信息化建设，落实科学监管、精确监管的理念，提高医疗器械监管工作效能，河南省武陟县食品药品监管局结合日常监管情况，对辖区内医疗器械生产经营使用单位建立诚信电子监管档案，涵盖企业基本信息、行政许可信息、行政处罚、监督抽样、日常监管、诚信等级等内容。截至目前，已完成了该县 54 家医疗器械生产经营企业的诚信电子监管档案的创建工作，覆盖面达 100%。

医疗器械诚信电子监管档案的建立，逐步实现了档案信息细致化、监督检查规范化的管理，而且极大地节约了办公成本，提高了办公效率，便于监管人员随时掌握企业的动态信息。　（任运潮）

睡前泡脚并非人人适宜

近日，武汉一名 46 岁的妇女因深夜在家用热水泡脚，突发脑血管动脉瘤破裂，经抢救无效后离世。随着气温降低，睡前用热水泡脚是很多人每天必做的“功课”。不过，看似简单的泡脚，却非人人都适合。

冬季气温骤降时，脑血管疾病发病者明显增加。有脑血管疾病的患者不但要注意防寒保暖，避免身体遭受冷暖刺激。还要注意不能用过热的水洗澡、泡脚。

俗话说，“热水泡脚，赛吃人参”，可见热水泡脚是有一定好处的。专家指出，热水泡脚也不是每个人都适宜，除了不可用过热的水泡脚外，热水泡脚还应注意以下方面。

老人泡脚的时间不可过长。老年人身体相对更加虚弱，如果泡脚时间过长，会引起出汗、心慌等症状，还容易诱发一些疾病。因此，建议老人泡脚时间不超过 20 分钟。

婴幼儿不必泡脚。中医认为，小儿是“纯阳之体”，不建议婴幼儿用热水泡脚。只需用温水给孩子洗脚，洗脚后适当按摩。

太饱、太饿时都不宜泡脚。因为泡脚会加速全身血液循环，过饱会影响胃的消化，饥饿的时候会导致头晕等。另外，饭后半小时内不宜泡脚，以免影响胃部血液供给。

心脏病患者和低血压者要当心晕厥。身体健康的人泡脚、泡温泉都没问题，但心脏病、心功能不全的患者，低血压、经常头晕的人，都不宜用太热的水泡脚或长时间泡温泉。

患有足癣（俗称“脚气”）的人。病情严重到起水疱、糜烂时，不宜用热水泡脚，否则容易造成伤口感染。足部有感染性皮肤病、外伤或足部皮肤烫伤者也不宜泡脚。　（张爱萍）

专家解读

谁说胖子一无是处

胖人患重病时存活率高

一些患重病的肥胖者，经医生积极抢救很长时间，最终“挺”过来转危为安；而病情相似的另一些“骨瘦如柴”的重症患者，却经不起折腾，早早离开人世。已有研究表明，危重病患者的病愈率和患者的体重呈正相关关系，即患者越胖，生重病后存活下来的可能性越大，即俗话说的“人胖一些，得病时能多熬一阵子”。

北京解放军总医院急诊科主任医师孟庆义说，正是由于肥胖患者体内存有相当重量的脂肪组织，在生重病时，尤其是禁食期间，这些“油”可分解代谢产生能量，填补生病期间所消耗的能量；而瘦人体内脂肪储存有限，经不起消耗，很快就会用光，常需医生通过静脉补外源性脂肪乳等营养物质，以补充人体生病时的“高能耗损”。但外源性的脂肪“产品油”的品质远低于内源性“自身油”（脂肪），而且输注期间有时还会出现过敏、发热及脂肪超载综合征等不良反应。

心衰患者中胖人存活率高

有学者发现，胖一些的心力衰竭患者，反而病情相对较轻。其机制是，慢性心力衰竭患者体内会蓄积影响人体的“坏的”脂溶性生物因子，而胖人血脂高，可“吸附”这些坏的生物因子，使其保留在血液循环中，减少它们到组织中发挥作用的机会。据美国“健康日”网站报道，新研究发现，稍微偏胖的患者做心脏病手术后复发更少，死亡风险更低。

太瘦者结核和肿瘤发生率高

众所周知，超重易患高血压、冠心病、糖尿病等代谢性疾病；但太瘦的人，体质太弱，容易患结核等消耗性疾病，如红楼梦中的林黛玉，就是患的结核病。太瘦的人群，免疫力减退，还容易患肿瘤性疾病。所以保持适当的体重最重要，过胖和过瘦都不好。

老人微胖更健康

北京中医药大学东直门医院副院长、老年病科主任田金洲说，老人稍微胖一点，有一定的脂肪含量，不仅可以保证有足够的皮下脂肪御寒，还能保持皮肤光滑润泽，保护骨骼及关节功能等。只要低密度脂蛋白含量不高，且高密度脂蛋白含量正常或偏高，就基本不会导致动脉硬化。尤其是体重的增加并不代表血脂异常。

胖人会更关注体重

美国研究人员称，对那些略胖者而言，一旦人们发现自己偏胖，往往都会想方设法进行一定的运动来减肥，这正是有益身体的措施之一。相对于那些满意自己身材体重的“瘦人”来说，他们得到了更多的锻炼，心肺功能也会更强。因此他们建议，之前不常运动的人，只要从现在开始每天快步走 3 次，每次 10 分钟，一周之内至少持续 5 天，就能收到很好的效果。尽管不能立即去掉赘肉，也能使他们的身体比原先健康许多。

面部胖点更显年轻

美国整形外科医生协会网站上发布的一项研究结果显示，40 岁以上女性如果面部胖些反而更显年轻。这项研究比较了 186 对孪生姐妹，结果发现，如果穿衣号码减小一号，平均年龄看起来就会大 4 岁。

研究还比较了各对双胞胎姐妹的体重指数，结果发现如果 40 岁以上双胞胎姐妹之间的体重指数差距超过 4，那么就会让体重指数更高的姐妹看起来年轻 2 到 4 岁。之所以选择双胞胎，是因为其基因相同，如果其外表给人的年龄感觉不同，那肯定是由于生活方式和习惯所造成的。研究人员表示：“让人显老的其实不是皱纹，而是脸型的变化。现在人们都很重视瘦身，这往往会造成脸型变化，结果好像老得更快了。

但是微胖也有限制，不能放任腰围

北京大学第一医院内分泌科主任郭晓蕙介绍：“中国曾有研究表明，BMI（人体质量指数）介于 24.0~24.9 之间的男性和 BMI 介于 25.0~26.9 之间的女性，死亡率最低。”郭晓蕙说，“之所以我们的 BMI 数值比美国研究出的结果低，是因为在相等的 BMI 下，黄种人体内的脂肪含量要比欧美人高，所以低一些对身体更好。”

根据原卫生部发布的《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》，BMI 值大于 24 为超重，BMI 值大于 28 为肥胖。如何让自己胖得恰到好处呢？郭晓蕙指出：“首先要掌握自己体重的变化趋势。如果出现了体重突然变化的现象，比如突然变瘦或变胖都可能是疾病的信号。”其次，均衡饮食，控制好总热量的摄入。特别是那些有癌症家族史的人必须注意，世界癌症基金会最新研究表明，肥胖、缺乏运动、热量摄入过多是患癌的直接因素，对这些人来说，最好能将 BMI 控制在 18~23 之间。最后，通过锻炼，控制热量平衡。就算胖也不能放任腰围部，这是脂肪最易沉积的地方。一旦男性腰围超过 87 厘米，女性超过 80 厘米，疾病就会不请自来了。　（杨美娟）

本版未署名图片均为资料图片

“筷子宝宝”太危险 孕妈如何避免生出早产儿？

怀孕是一件令人很开心的事，新生命怀着大家的期盼到来，但如果不小心发生了早产的状况，着实是很让人担心。虽然现在早产儿存活率很高，但还是有很多潜在的健康、发育问题，孕妇还是要尽量避免早产。

出生时脑袋只有网球大，身子只有筷子那么长，660 克，1.32 斤的“筷子宝宝”，虽然在医务人员的竭力救治下但还是在出生后的 19 天后因为肺部感染去世，这个中国最小的早产儿牵动了太多人的心，那么应该怎样避免出现早产儿呢？我们请焦作同仁医院妇产科孟凡珍主任，为大家解答孕妈妈相关注意事项。

一般早产会存在的风险

身体发育风险

早产儿一般都比足月出生的婴儿小，所以最实际的风险就是在身体的发育部分，器官大多发育的不健全，很多早产儿都有脑性麻痺、肺部问题、视力听力问题。

认知发展风险

有些早产儿会有一个或多个认知发展的障碍，尤其是那些怀孕 32 周以前就出生的。智力障碍、自闭症、学习、语言、行为问题都会随着早产而增加风险。

长期健康问题

怀孕26 周之前出生的早产儿存活率还是有 80%，只是他们大多需要几个月的医疗照顾和静脉注射，而且 25%以上的婴儿有长期的健康问题。

产妇健康风险

早产通常不会影响产妇的健康，但用来治疗早产的药物对妈妈会有潜在的健康风险。药物有可能引起呼吸困难、心跳加快、血糖异常、头晕头痛、恶心。

如何降低早产的发生率

定期产前检查

定期的做产前检查可以提早发现怀孕的异常状况，越早接受治疗可以避免胎儿有健康问题，以及避免早产。

避免吸烟饮酒

怀孕期间孕妇个人的习惯要良好，不抽烟、喝酒、吸毒，不做会影响胎儿健康的事，自然可以避免早产的发生。

个人卫生保健

孕妇在怀孕期间要注意个人的卫生保健，避免细菌感染，刺激早产的发生。另外要避免做危险的动作，象是爬高、拿重物。

饮食均衡营养

饮食要均衡又营养，才能提供宝宝充足的养分，避免吃生冷的食物，或是冷冻食品，最好再搭配适量的运动来强身健体。

不乱服用药物

不乱吃没有医生处方的药物、草药。不明的药物成分很容易产生健康问题，尽量不服用以免发生会引起早产的现象。

保持心情愉快

孕妇的情绪很容易被影响，千万不要大喜、大悲、大怒，以免动了胎气，导致早产发生，尽量保持心情愉快、轻松。　（张 蕾 曹偃玲）

特别关注

冷空气来袭 安全手册健康过冬

目前，凶猛的寒潮天气横扫我国中东部地区，所到之处掀起大范围大风降温天气。

北京最高气温和最低气温均创今年入冬以来新低，而在乌鲁木齐、哈尔滨、长春、呼和浩特等地，最高气温均在零下 10 摄氏度徘徊，寒冷程度可想而知。没办法，谁叫这股寒潮属大咖级别呢，不鼓捣出点像样的动静，对不起这“下半年最强”的封号。那么冷空气来袭，怎样健康过冬呢？这里奉上健康过冬手册。

晨起赖床十分钟

冬季醒来后不妨赖床 10 分钟，推腹、按穴、提肛

2 分钟：推腹 双手平齐放在胸口，手掌朝下，指尖对着指尖慢慢地稍稍用力往下推至肚脐眼以下，循环着推上 20 次。胃经、脾经、胆经等经络区域的穴位都可以按摩到，可舒肝理气、开胃健脾，补肾养心的效果。

5 分钟：按穴 花三四分钟按揉一下足三里、三阴交、曲池、合谷、内关等穴位。中医认为冬季养生也要将情志匿藏起来，不可以像春天一样精神外露，而是应该始终处于一种收敛的状态。所以每天坚持按内关穴，让整个冬天都感觉气顺神宁。

3 分钟：提肛 四季之中，两腿分开与肩同宽，两手自然伸直放在大腿的两侧，全身放松自然意守肛门，一提一缩，做个两三分钟的提肛运动。冬天夜长昼短，中医认为，经常提肛可以升提阳气，阳气的温煦作用能使各个脏腑都能尽职尽责地完成自己的本职工作，来年春天才有足够的阳气升发。

加饭加餐补充钙铁 适当增加主食，吃得稍咸点儿，补充富含钙、铁食物物

① 北方人之所以耐寒，除了穿着严实，主要是饭量大，摄入的热量明显高于南方人。所以，应对突如其来的暴雪寒冷天气，最实在的办法就是增加饮食量，进行加餐，从以前的一日三餐逐渐增加到四至五餐。

加餐可不是多吃零食，而是指适当增加主食，肉、奶、粮食，提供充足能量供应。当然，不是指全是吃高热量高脂肪的食物，也要适当注意蔬菜和水果的补充。

早餐中，最好把豆浆换成全脂牛奶，而晚餐中，要增加一定的肉类食品。

② 长期吃盐会有很多不良影响，但是，偏咸的食物确实能带来温暖。在遇到严寒的时候，可以比平时吃得稍咸一点。

③ 补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。每 100 克海带中含钙高达 1177 毫克，含铁高达 150 毫克，所以冬天吃海带对儿童、妇女和老年人均有重要的保健作用。多补充富含钙的牛奶、豆制品、海带、紫菜、虾等，和含铁的食物动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳和红枣等，可提高机体的御寒能力。

④ 在全身寒冷的时候，最先的表现就是胃寒拉肚子，姜汤能迅速提升身体的温度，更能让胃部感觉温暖，在熬姜汤的时候，要在里面放一些葱丝和红糖，迅速暖身的效果将更好，红糖可以补血，是冬天里的健康调味料。

出门保暖头和腰不戴帽子，就像暖水瓶没塞子；温暖腹部比温暖手脚更有效

戴帽子：当气温为零下 10 摄氏度时，约有 3/4 的体热从头部散失。这一数字是惊人的，从某种意义上来说，冬日戴上一顶帽，赛过穿件皮夹克。

戴围巾：出门可以护颈，在外就餐或者在办公室工作时，可以将披肩或围巾取下围于腰部，既美观也保暖。要知道，腹部集中了全身 70%的淋巴细胞，如果腹部受寒则会使细胞迟钝，机体产生的废物难以排出体外。所以，温暖腹部是一种比温暖手脚更可取的保健方法。

此外，背部是人体的阳中之阳，风寒等邪气极易通过背部侵入，宜穿棉背心，睡时也要保暖背部，避免寒邪侵袭，损伤阳气。

至于脚部保暖就不说了，重要性大家都知道。提供一个小方法，下雪的话，可以在袜子外套上塑料袋再穿鞋，保暖又隔热。　（本报综合摘编）