

吃了半夜笑醒，这药专治不开心？

医生提醒：逍遥丸并非人人适用，滥用药物有风险

YMG全媒体记者 张苹 摄影报道

“吃了逍遥丸之后半夜笑醒”“吃了逍遥丸，傻乐了一早上”“吃了逍遥丸，我已经开心一个多星期了，上班都积极开心多了”……近日，“逍遥丸”突然爆火，不少人纷纷表示被种草、已下单，并在网上分享自己吃了逍遥丸后的感受。“专治不开心？逍遥丸突然火了”相关话题也一度登上了热搜。那么，“逍遥丸”真有那么神？近日，记者采访了烟台市牟平区中医院临床中药师许方雪。

可治疗肝郁脾虚所致的不快乐

“逍遥丸”突然爆火，有的戏称“逍遥丸”是开心丸，真是这样吗？

许方雪说，逍遥丸虽是非处方药，相对安全，但毕竟也是药，应找专业的医师进行辨证，才能做到对症用药。逍遥

丸是由柴胡、当归、白芍、炒白术、茯苓、薄荷、生姜、炙甘草等中药组成，具有疏肝健脾养血的功效，一般用于治疗肝郁脾虚所导致的病症，常见症状有爱叹气、烦闷不乐、胸部部胀满胀痛、食欲减退、月经不

调、失眠多梦等，针对肝郁脾虚引起的抑郁情绪和焦虑情绪，有一定的疗效。

“如果导致不快乐情绪的原因是肝郁脾虚，那么，逍遥丸可以疏解肝郁、调养脾胃、养血柔肝，改善不快乐的状

态。男性若因肝郁脾虚导致不快乐，服用逍遥丸同样有疗效。”许方雪说，不过，情绪低落、压抑、抑郁不仅仅只与肝郁脾虚有关，心脾两虚、气滞血瘀等也可能造成情绪异常，但不适合服用逍遥丸。

共分四类，适应症不同

记者在采访中了解到，常见的逍遥丸有4类，适应症不同。

逍遥丸：适用于肝郁脾虚、肝血虚患者服用。

加味逍遥丸：在逍遥丸的基础上加了丹皮、栀子，具有疏

肝清热、养血健脾的作用，适用于肝脾不和且郁热者服用。

丹栀逍遥丸：在加味逍遥丸的基础上去掉薄荷和生姜，清热作用更强。用于肝郁化火者服用，一般热象表现会更明显，比如烦闷急躁、面赤口干等。

红花逍遥丸：在逍遥丸的基础上去掉生姜，增加皂角刺和红花。皂角刺消肿排脓，红花活血通经止痛，在逍遥丸的基础上增强了活血的作用。适用于肝郁脾虚基础上气滞血瘀更明显的人群服用，如女

性月经血块多、黄褐斑明显、伴发痤疮等。

对症用药才有效，市民应在医生的指导下服用。

逍遥丸并非人人适用

逍遥丸并非人人适用，滥用药品会有一定风险。

许方雪提醒市民，药物成分过敏者禁用，过敏体质者谨慎服用，以免产生过敏反应。儿童、孕妇、哺乳期妇女以及心脏病、高血压、糖尿病、肝病和肾病等慢性病患者应该在专业医生的指导下服用。另外，正处于疾病急性期或存在急性感染的患者禁用；感冒发烧期间停用。月经量较多的

经期女性不建议服用，可能会引起月经量增多或经期延长等不良反应。尤其值得注意的是，阴虚、痰湿、痰热、湿热、肝火旺肝阳上亢、脾胃虚寒、脾肾虚寒等人群禁用。

此外，在服药期间应忌烟酒，忌辛辣、油腻的食物和生冷食物，服用两周后症状仍无明显改善，建议尽快到医院就诊。当药品性状发生改变时禁止服用。



空气净化设备 难以阻止呼吸道感染

通过技术手段从室内空气中去除呼吸道病原体理论上可作为一种非药物的传染病控制策略。但英国一项新研究显示，现实世界中，空气净化器常用设备恐怕难以降低人群感染呼吸道病原体的风险。

英国东安格利亚大学发布新闻公报说，该校与伦敦大学学院和埃塞克斯大学等机构的研究人员近期在美国《预防医学》杂志上发表论文，对1970年至2022年发表的32项研究进行了系统回顾，以寻找室内空气处理技术在预防呼吸道或胃肠道感染方面有效的证据。这些研究都是在学校或养老院等现实环境中进行的，研究对象每周在公共室内空间度过至少20小时。

对研究对象感染或出现症状等数据的分析结果显示，几乎没有证据能够表明这些技术可以使人类免受呼吸道或胃肠道感染。虽然现有证据表明，通过几种技术手段，特别是杀菌灯和高效空气过滤器（HEPA），可减少室内环境和物品表面污染，但并没有强有力的证据能证明这些技术在现实环境中可以减少或阻止呼吸道感染。

研究覆盖了空气过滤设备、杀菌灯和离子发生器室内空气净化方案。研究人员表示，安装室内空气处理设备费用不菲，这一研究结果有助于公共卫生决策者全面了解情况，针对成本与收益做出更合理的决策。

据新华社

重视糖尿病早期筛查 降低并发症风险

开展糖尿病筛查有助于早期发现糖尿病，提高糖尿病及其并发症的防治水平。

糖尿病常见分型有1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠期糖尿病及其他特殊类型的糖尿病。半数以上的2型糖尿病患者存在疾病的早期无明显临床表现。糖尿病可导致心脑血管疾病、肾病、眼病、神经病变等多种微血管和大血管并发症的发生。糖尿病筛查可早期发现、早期治疗，有助于提高糖尿病及其并发症的防治效率。

《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》数据显示，我国18岁及以上居民糖尿病患病率为11.9%，糖尿病前期检出率为35.2%，其中2型糖尿病是主要类型，50岁以上成年人患病率更高。

专家表示，成年糖尿病高危人群主要包括有糖尿病前期史、一级亲属有糖尿病史、缺乏体力活动者、有高血压史或正在接受降压治疗者等人群，高危人群可以发现可以通过居民健康档案、基本公共卫生服务及健康体检等渠道。

2型糖尿病与生活方式、生活环境的改变有很大的关系。预防糖尿病要了解糖尿病的相关知识。日常生活中，应养成健康饮食习惯，合理膳食。此外，要改善生活方式，适当做些运动，运动可以增加胰岛素的敏感性，帮助控制体重。

据新华社

与心梗抢时间 抓住“黄金120分钟”

心梗起病急、危害大。临床数据显示，我国每年发生急性心梗的患者约100万人，45岁以下心梗发病率上升。11月20日是中国心梗救治日。专家表示，心梗急救正进一步畅通“快车道”，提升救治效果，持续将“健康中国行动——心脑血管疾病防治行动”落到实处。

抓住“黄金120分钟”

急性心梗是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧引起的心肌坏死，是常见的心脑血管疾病。

国家卫生健康委等多部门近日联合发布的《健康中国行动——心脑血管疾病防治行动实施方案（2023—2030

年）》提出，要实施危险因素控制，降低发病和死亡风险，同时完善急救体系，提高规范化、同质化诊疗水平。

心脑血管疾病是急性发作的慢性病，在发作早期，生命救治和时间密切相关。公众要能

够早期识别症状，遇到难以忍受的胸痛时要去医院。在急性心梗发作前的数小时，患者可能出现如下症状：颈部、嗓子难受，堵塞感，常伴有大汗症状；上肢和左肩痛、持续后背或上腹痛、牙痛或下颌痛，这些可能

是心脏缺血导致的疼痛放射，并多伴有冷汗。

专家提出抓住“黄金120分钟”：抢救心梗患者，要构建从发病到救治的全程绿色通道，让患者在120分钟黄金救治时间内得到抢救。

突发心梗如何自救？

专家建议，若突发心梗应立即拨打120急救电话，告知准确位置。患者保持平卧，如随身携带急救用药，应立即舌下含服硝酸甘油1片，有条件者可口服阿司匹林。若患者出现意识丧失，需尽快进行胸外按压、心肺复苏等抢救措施，并根据情况借助自动体外除颤器抢救。

自动体外除颤器是一种便携、易操作的急救设备。国家卫生健康委此前印发《公共场所自动体外除颤器配置指南（试行）》，对其配置进行了详细规定。我国还将加强急救知识与技能普及，积极推动急救培训进社区、进农村、进学校、进企业、进机关、进家庭。同时，加强公共

场所自动体外除颤器等急救设施设备配备，对配备的急救设备加强巡检，确保紧急时刻能取可用。

抢救心梗患者，关键还要打通医院内外多个环节。根据心脑血管疾病防治行动实施方案，有条件的地方未来还将通过建立胸痛“急救地图”，切实提高救治效率。

据新华社

