

惊蛰节气吃安宫牛黄丸能养生？

专家辟谣：安宫牛黄丸是处方药，切不可盲目服用

YMG全媒体记者 张莘 摄影报道

眼下正处于惊蛰节气，“惊蛰节气服用安宫牛黄丸能预防中风、保健养生”的说法在网上流传。一些市民特别是老年人纷纷抢购。安宫牛黄丸真有这么神吗？昨日，牟平中医院临床中药师许方雪表示，安宫牛黄丸不是包治百病的灵丹妙药，是处方药，不适合日常调养身体，市民切不可盲目用药。

一粒200元至800多元

记者从线上购物平台了解到，一粒安宫牛黄丸售价为200元至800多元不等。不少购买者评论“神奇功效”。

根据资料，安宫牛黄丸是药中贵族，出自清代温病学家吴鞠通（公元1758年~1836年）所著《温病条辨》。后世医家用其拯危救急，屡起沉疴，声名显赫。

该药由黄连、黄芩、栀子、郁金、朱砂、雄黄、牛黄、犀角、珍珠、麝香、冰片、金箔组成，其中，天然牛黄、犀角、天然麝香价格昂贵，得之不易。从1993年开始，为了保护野生动物，制药所需的犀角多用水牛角代替。因此，1993年前生产的安宫牛黄丸身价倍增。近年来，

加上商家炒作，安宫牛黄丸名声大噪。

据许方雪介绍，安宫牛黄丸是清热解毒、镇惊开窍的传统中成药，对于神昏、中风、惊风、颅脑损伤、重型肝炎、肺性脑病所见高热神昏可给予安宫牛黄丸治疗。安宫牛黄丸能在生死存亡之际发挥奇效，就是因为对症。

服用需慎之又慎

惊蛰节气服用安宫牛黄丸能预防上火、中风？按节气服用能够起保健作用吗？

对此，许方雪表示，安宫牛黄丸是处方药，并非保健品，不能“想用就用”，需要在医生的指导下规范服用。在国家批准的说明书中，安宫牛黄丸功能主治不具有预防疾病功能、保健养生作用。

中风是由高血压、高血脂、高血糖、精神压力大、不爱运动、恶性事件刺激等多种因素引起的。安宫牛黄丸仅可用于热病引起的中风昏迷。市民自己无法准确判断

病症，必须在医师指导下对症用药，否则可能会加重病情，危及生命。预防中风主要应从日常饮食、生活上进行调理，低盐低脂饮食、多喝水、适当运动。

从中医看，惊蛰服用安宫牛黄丸更不恰当。惊蛰节气是人体阳气升发的关键时刻，此时应该护阳、养阳，正如《黄帝内经》所言“春夏养阳”。安宫牛黄丸由寒凉之品组成，误服此药，可能导致心阳、脾阳、肾阳受损，出现心慌、胸闷、腹痛、腹泻、畏寒肢冷等症状。

“市民若上火，多吃蔬

菜、雪梨、银耳等寒凉性食物可清热养肝，泡服菊花、决明子可养肝阴、清热。安宫牛黄丸是大苦大寒的中成药，不得擅自服用，应在医生的指导下规范用药。”许方雪说，身体虚弱的市民服用药性寒凉的安宫牛黄丸可能会引起腹痛、腹泻。

另外，安宫牛黄丸含有朱砂、雄黄等有毒中药，常服、久服会导致汞中毒、砷中毒。许方雪提醒市民，安宫牛黄丸绝非包治百病的灵丹妙药。服用安宫牛黄丸需慎之又慎，要听从正规医师的指导，切莫人云亦云。



鼻塞流鼻涕太难受 快试试这些方法

儿童呼吸道感染后，因鼻腔分泌物增多、鼻腔黏膜水肿等容易出现鼻塞不适，常见症状有鼻塞、流涕、打喷嚏等。如何帮助孩子处理鼻塞不适？专家给出了小妙招。

首都医科大学附属北京儿童医院耳鼻喉头颈外科主任医师王蓬鹏说，孩子呼吸道感染初期，鼻部的主要表现是打喷嚏、鼻塞和流清水样的鼻涕。随着病情发展，鼻涕的性状逐步变为黄白色黏稠样，流涕症状通常1周左右才能缓解。

如果孩子鼻涕太多、太黏稠，倒流至鼻咽部，可刺激咽部引起咳嗽。此时，家长可将生理盐水喷入孩子鼻腔，再轻轻擤鼻，或使用吸鼻器帮助孩子排出鼻涕，还可以给孩子口服黏液促排药物帮助排出鼻涕。

王蓬鹏说，孩子呼吸道感染中期，鼻涕会呈现黄色黏稠状，持续3至7天后会逐渐转为白色黏稠鼻涕。如果黄色鼻涕持续时间超过10天，甚至出现绿色鼻涕，部分孩子可能合并头痛或者长时间低热，此时要警惕急性鼻窦炎，应尽快就诊。

擤鼻涕看似很简单，但是需要鼻部、胸部、腹部多个器官一起协调完成。擤鼻涕时应先用手指压住一侧鼻孔，擤另一侧的鼻涕。不建议同时擤两侧的鼻涕，这样容易增加鼻内气压，增加孩子发生中耳炎的概率。另外，擤鼻涕的时候不能特别用力。

用生理盐水冲洗鼻腔不仅是治疗鼻炎、鼻窦炎的辅助治疗方案，还有助于预防呼吸道感染的发生。无论是在呼吸道感染发作时，还是平时日常护理，都推荐使用生理盐水进行鼻腔冲洗。

据新华社

嘴唇一干就涂润唇膏？

专家：频繁涂抹可能使唇部更干

春季气候干燥，你是否出现了嘴唇干燥脱皮的问题？有没有频繁涂抹润唇膏呢？中国中医科学院西苑医院山西医院（山西中医药大学附属医院）皮肤科主治医师马晓峰表示，如果频繁涂抹润唇膏，可能会导致嘴唇自身的屏障能力下降，从而引发唇部疾病。

马晓峰说，唇裂的五大原因为：频繁舔嘴唇、不规律的饮食生活习惯、身体不适、唇膏使用频率过高、卸妆时过于用力。

如何正确选择唇膏？医疗类唇膏：作为非处方药物售卖，干裂严重时使用。化妆品类唇

膏：以保湿成分为主，常规保养、润色用。药妆类唇膏：介于医疗类与化妆品类之间，外包装上写有“药用”字样。药妆品往往以预防为主，或是在干裂程度轻微时使用。

如何正确使用唇膏？唇膏要竖着涂。大多数人习惯横向涂抹，但由于嘴唇纤维是纵向排布，上下涂抹才是正确方式。注意不要太用力，轻轻按压涂抹即可。每天使用最好不要超过3次。选择出门前、饭后、睡前3个时间点适量使用，效果会更好。不干燥的季节不建议经常涂抹，以免形成心理依赖。嘴唇本身就具备一定自愈能力，过多使用唇膏会有反效果。

唇部保养有哪些妙招？中医认为，唇部的干燥脱皮与脾

有很大关系。因此，养血很重要。可以试试以下方法：

食疗方：取山药、麦冬（9克）一起煮水，煮好后，加入蜂蜜内服。山药有健脾、除湿、补气、益肺、固肾、益精的功效，麦冬可以养阴生津，蜂蜜有润燥作用。取胖大海2枚、北沙参3克、桔梗3克、乌梅3克、枣3枚放入保温杯，用沸水冲泡，有滋阴润燥、生津止渴的效果，适用于春天干燥引起的嘴唇干燥、喉咙痛等症状。

多做唇部操：可增强唇部的血液循环，让双唇更红润、肤质更细腻。

用嘴唇水平叨住一张厚纸，用力持续30秒；口内含水，咬紧牙齿，鼓腮，再鼓腮，重复做30秒。

据央广网

阿尔兹海默症女性患者 有望个性化治疗

日前，天津大学生命科学学院教授常津与天津医科大学总医院副研究员窦妍合作，成功研发针对女性阿尔兹海默症患者的特异性纳米药物，有望为女性患者个性化治疗带来福音。相关成果发表于国际权威期刊《今日纳米》。

阿尔兹海默症是一种常见的神经退行性疾病，通常伴随记忆认知功能的进行性退化。目前，全球有上千万阿尔兹海默症患者。研究表明，这种疾病在发展过程中存在明显的性别差异，女性患者的疾病进展率和死亡率是男性的2至3倍。目前，学界尚无针对女性特异性的阿尔兹海默症治疗方法。

上述成果首次基于植物雌激素甘草素研发了一种多功能纳米药物，实现对绝经后女性阿尔兹海默症的特异性治疗。该纳米药物能够一定程度激活特异性雌激素受体介导的神经保护信号通路，改善雌激素缺失导致的氧化应激、胆碱能异常、神经元损伤和突触功能障碍。这项研究为女性特异性的阿尔兹海默症治疗提供了新策略、新思路。

据新华社

