

“止咳贴”真管用吗? 中医专家:疗效好坏看三点

近期,不少人都出现了“咳咳咳”的问题。到网上搜索止咳的方法,可以发现“止咳贴”最为热销。但也有人质疑其“效果不好”。止咳贴是什么,到底有没有用?

什么是“止咳贴”

“止咳贴是一个总称,能用来止咳的‘贴剂’都叫止咳贴。”上海中医药大学附属曙光医院肺病科主任张炜介绍,目前可以用到的止咳贴有三类:一是西药止咳贴,其主要是将能经皮肤吸收的西药成分合成到胶布上,通过皮肤吸收支

气管扩张剂进行平喘,所贴的部位与中医穴位无关。二是复方中药材制成的止咳贴,也是将药物合成到胶布上,不过胶布具备红外线、磁疗等特殊工艺,可帮助药物吸收,再结合选取的穴位联合起效。三是医院自己的处方贴,特点是药物新鲜、现场调制,而且可根据患者的不同体质调整,不过需要来医院治疗,不能自己在家贴。

效果因人而异

作为一种外治法,止咳贴“一贴即可”,既避免了内服药物需经肝脏循环代谢的弊端,还非常省事。那

么,它的效果如何呢?网上有消费者使用的体验及评价,褒贬不一。有人感叹“奇效、好用”,有人吐槽“没啥用、贴完咳得更厉害了”,还有人很疑惑“第一次咳嗽时使用有效,最近这一次贴了却没用”。在张炜看来,不同人使用止咳贴后疗效不一,原因有很多。

第一,与体质有关。不同的人对穴位刺激敏感度不一样,对于不敏感的人来说,作用相应就会减弱。

第二,与药物配方有关。止咳贴想要达到最佳功效,需要由多种成分综合运用。比如,在配伍过程中是否加入了一些有助药物吸收的成

分,比如生姜、白芥子等,或者是否有红外线、磁疗等能促进药物透入皮肤的辅助方式。

第三,与选穴和贴敷时间有关。不同止咳贴的药物组成不同,说明书上指导穴位、贴敷时间也不一样,要根据药品说明书规范使用。从临床经验来说,想要达到止咳化痰功效,通常会选择天突、丰隆、定喘等穴位;想要增强体质、减少咳嗽反复,一般重点选择足三里、肺俞、肾俞等穴位。

不能擅自使用

“总之,止咳贴的功效优劣取决

于穴位和药方,缺一不可。”张炜表示,一般情况下,只要在医生指导下辨证使用,止咳贴的适用性、适用人群是比较广泛的。

但有两种情况要留意:一是皮肤是否过敏,这是使用止咳贴中最常出现的问题,有些人可能出现皮肤刺痛、起水泡,如有则要停用;二是部分哮喘病人使用后是否会诱发症状加重,对中药气味敏感的人要注意。张炜提醒,呼吸系统疾病变化快,使用止咳贴后如果症状没有好转,应及时就医治疗。

据《环球时报》

拔胡须不慎有风险

随着性发育的逐渐成熟,男孩子约在15岁左右,口唇部开始出现胡须。有些男孩子认为长胡须不好看,会用手或镊子一根一根地拔,这种做法有风险。

第一,拔胡子时不仅疼痛,而且极易损伤面部皮肤、毛囊及相邻的皮脂腺,可能导致皮肤变得粗糙、干燥,甚至出现色素沉着、疤痕等问题。

第二,拔胡须会导致皮肤表面出现微小伤口,这些伤口很容易被细菌侵入,引起毛囊和皮脂腺发炎形成疖肿。胡须所在部位正是医学上所说的“危险三角区”,以鼻梁骨的根部为顶点,两口角的连线为底边的一个等腰三角形。这个区域内如果发生感染,细菌很容易逆行进入深静脉,引起败血症、脓毒血症。如果蔓延到颅腔内的海绵状静脉窦,有可能引起脑膜炎。

第三,拔胡须会破坏毛囊的生长方向,导致新生长的胡须无法正常长出皮肤表面,从而形成毛发倒插,引发红肿、疼痛等,影响面部美观。

上海市疾病预防控制中心 供稿

儿童退烧药不必局限一种

儿童出现发热症状,可以先采用物理降温等措施,如退烧贴、冷敷降温等。若高烧(39.5℃)不退,除了布洛芬、对乙酰氨基酚退烧药,家长还可以选择一些含有对乙酰氨基酚成分的复方制剂,也同样具有退热作用。

含有柴桂、柴胡、石膏、金银花、连翘、豉翘等成分的中成药,具有发汗解表、清里退热、清热解毒的作用,对于退烧也有一定的效果。中成药与布洛芬等西药相比,虽起效慢,但中成药性温,也是退热的优选。

复旦大学附属儿科医院药学部 李智平(主任医师)



上海市健康教育协会 Shanghai Health Education Association 本版由上海市健康教育协会协办



图 IC

这些不能“保健”的保健品,你还在吃吗?

生活中,食用保健品、药物补剂的人越来越多。但是,一些所谓的保健品,虽然被商家吹捧有很多的功效,但实际上都是在交“智商税”。

不少女性喜欢吃阿胶,希望能够借此美容养颜。但早就有研究表明,阿胶的主要成分是驴皮。有研究发现,阿胶中所含的蛋白质比例大约为60%-65%。而深入研究后发现,这种蛋白质是劣质蛋白,往往只用作添加剂。对于肠胃不好的人来说,阿胶的质地黏稠,还可能引发腹胀等

不适。女性食用前还是应该三思而后行。

另外,有人喜欢服用鱼油以期保护心血管的健康。此前确实有研究发现,鱼油能够保护心血管,预防疾病。但能够提取出来的鱼油大多是多脂鱼类中的油脂,相比于鱼油带来的额外的脂肪摄入,用水煮或者清蒸、烤制等方式做出来的鱼肉不仅含有鱼油,还含有丰富的优质蛋白和维生素、矿物质,营养更全面。

石康

增强免疫力 必知五件事

每年12月15日是“世界强化免疫日”。日常生活中,很多人缺乏免疫学知识,常根据“是不是经常感冒”“对某种疾病有没有抵抗力”等判断自己的免疫力,并以此作为食补、药补的依据。殊不知,以错误的方式增强免疫力不仅可能“白忙一场”,甚至会给免疫系统“添乱”。日常生活中,适合普通大众增强免疫力的方法很多,且绝大部

分简单易行,不妨了解一下。

第一,注意饮食安全和卫生,不吸烟、少饮酒,保持全面均衡的营养摄入,保障机体和免疫系统所需要的营养和热量,但不宜过量,以免发生肥胖等代谢性疾病,反而损伤免疫力。

第二,保持良好的作息习惯,规律睡眠,尽可能避免熬夜,因为打破正常的生活节律,会使免疫功能发生紊乱。

第三,保持良好的卫生习惯,少去人员密集的场所,尽量避免各种可能对免疫系统产生损害的行为。

第四,进行科学、适量的体育活动,促进新陈代谢,维持免疫力“年轻态”。

第五,定期体检,关注并记录与免疫力相关的检查结果,发现疾病后及时就医,必要时遵医嘱治疗。

北京大学基础医学院免疫学系 王月丹教授

嗓子不适 用木蝴蝶

木蝴蝶是一味中药,主要用于声音嘶哑、喉痹(咽部红肿疼痛或干燥、异物感,咽痒不适、吞咽不利等)、肺热咳嗽、肝胃气痛等症状。

木蝴蝶茶 木蝴蝶、玄参、麦冬各10克,薄荷3克,加水用小火煮15分钟,去药渣,兑入20克蜂蜜,稍温

后服用。注意:此方偏凉,脾胃虚寒、便溏者不适合服用。

木蝴蝶粥 木蝴蝶15克、薄荷6克、糯米50克、冰糖适量。水煎木蝴蝶,后下薄荷,取药汁。糯米煮成稀粥,

将熟时加入药汁及冰糖,再煮沸即成。

木蝴蝶汤 木蝴蝶10克、枸杞50克、冰糖少许,放入碗中加水适量,置入锅内,隔水蒸30分钟后即可服用。 罗云

食疗+运动 远离卵巢早衰

近日,山东临沂42岁的刘女士分享了自己在短短20天内因卵巢早衰“断崖式衰老”的经历,引发网友热议。日常生活中,可以用食疗加运动的方法,远离卵巢早衰。

大豆、蔬菜、水果中含有不少抗氧化因子和植物纤维,这些食物具有帮助保护卵巢的功能。

适当食用一些碱性食物,可以缓和代谢性酸性产物的刺激,对卵巢保健有很大意义。

避免食用高脂肪和高胆固醇的食物,高脂肪和高胆固醇饮食会导致卵巢动脉硬化,使卵巢萎缩变形。同时要保持饮食的清淡,每天摄入的盐分不宜超过6克。每天喝的酒和咖啡也要适量。

生活中保持规律的运动,有助于促进身体的新陈代谢和血液循环,延缓身体内脏器官衰老和机能衰退,对卵巢早衰具有一定的预防作用。但是过量的运动反而影响卵巢功能,所以要适量运动。

上海计生所医院 供稿

你知道吗,接吻不仅有助于增进双方之间的感情,还可以提高人体的免疫力,促进血液循环等健康功效。

减肥瘦身 接吻可以消耗热量。研究显示,接吻每持续1分钟,就能消耗身体中26卡路里的能量。

美容养颜 接吻可以使面部肌肉处于紧张状态,能够预防皱纹,加速血液循环,使人皮肤更加光滑。

有利于牙齿健康 接吻会分泌大量的唾液,而唾液中含有丰富的钙和磷,可以有效地保持牙齿健康和预防蛀牙。

具有止痛的效果 接吻过程中人体分泌出来的安多芬,具有安慰、止痛的作用,能诱发人体产生一些自然抗体,具有良好的止痛效果。

可促进血液循环 接吻可以促进血液循环,缓和紧张情绪,缓解压力。 吕中

常接吻 促健康

老人适当锻炼 远离“头号杀手”

有数据显示,我国65岁以上老人中,我国每年约有4000万65岁以上的老人跌倒,每一万人中有8位老人因跌倒死亡。跌倒可谓是65岁以上老人的“头号杀手”。

老年人怎样预防跌倒?第一,可以进行适当的运动(太极拳、八段锦、慢走、健骨操等)能

强健老年人骨骼和肌肉力量,改善老年人的平衡功能。第二,尽量穿合身宽松的衣物,防滑的鞋子,避免穿拖鞋。拖鞋和跟高于2.5厘米的鞋都会增加跌倒风险。第三,如有需要,可以选择合适长度、支撑面积较大的拐杖等辅助用具。 上海市健康教育协会 供稿