

特别关注

感冒后咳不停,娃的药选对没?

冬季是急性呼吸道传染病的高发季。特别是在流感病毒的侵扰下,孩子的咳嗽可能变得更加顽固和频繁,如何对症选择止咳中成药?



■风寒犯肺型■

患儿多因外感风寒而咳嗽声重,痰液呈白色且清稀,舌苔薄白,常伴有鼻塞流鼻涕、咽喉发痒等症状,尤以夜间咳嗽为甚。

治疗策略 以散寒解表、润肺止咳为主。可选用咳喘平合剂、咳停合剂、通宣理肺丸(口服液)、小青龙合剂(颗粒)、止咳宁

嗽胶囊、风寒咳嗽颗粒、杏仁止咳糖浆等以温肺散寒,缓解咳嗽为主要功效的药物。

■风热犯肺型■

患儿多因上火而引发咳嗽,咳嗽频剧且气粗,痰液黄色黏稠,舌苔薄黄,伴有鼻塞流黄鼻涕、咽喉肿痛、发烧等症状。

治疗策略 以清热解毒、化痰

止咳为主。可选用小儿护肺口服液、小儿肺热咳喘口服液、小儿麻甘颗粒、小儿咳喘灵颗粒、川贝枇杷糖浆以清热化痰、止咳平喘为主要功效的药物。

■风燥犯肺型■

患儿多因风热侵袭于肺而致肺失清肃所造成。患儿主要表现为干咳无痰或痰少成丝、不易咯出,喉痒连声作呛,甚至痰中带有血丝,伴有口干等症状。

治疗策略 以疏风清肺、润燥止咳为主。可选用蛇胆川贝枇杷膏、秋梨润肺膏、二母宁嗽丸、杏苏止咳糖浆等以润肺止咳、缓解干咳为主要功效的药物。此外,每日2次饮服川贝冰糖雪梨羹对缓解燥热咳嗽也有一定的治疗作用。

■痰湿蕴肺型■

患儿多因脾失健运,运化水湿功能失常,导致水湿反而聚为

痰浊,上贮于肺。患儿以痰多、咳嗽反复发作为特点,痰色白或带灰色,早晨或食后咳嗽加重,进食甘甜油腻食物后症状加剧,舌苔白腻。

治疗策略 以健脾燥湿、止咳化痰为主。可选用二陈丸、橘红痰咳液(颗粒)、蛇胆陈皮胶囊、小儿豉翘清热颗粒等以健脾化痰、减轻咳嗽为主要功效的药物。

■痰热郁肺型■

患儿多由外感热邪或外感风寒,郁而化热,热灼肺津,炼液成痰,痰与热结,壅阻肺络所致。患儿咳嗽气息粗促、痰多稠黄、胸肋胀满,咳嗽时引痛,面赤、舌质红、苔黄腻。

治疗策略 应以清热肃肺、豁痰止咳为主。可选用复方鲜竹沥液、小儿清肺化痰口服液、小儿止咳糖浆等以清热化痰、止咳平喘为主要功效的药物。

■肺阴亏虚型■

患儿多因肺阴亏虚,虚热内灼,肺失滋润,肃降无权导致的咳嗽。其主要表现为干咳无痰或痰少黏白、咳声短促,痰中可能带有血丝,伴有低热、盗汗、口干、舌质红、少苔等症状。

治疗策略 应以滋阴润肺、化痰止咳为主。可选用养阴清肺膏(口服液)、蜜炼川贝枇杷膏、百合固金片等以滋阴润肺、缓解干咳为主要功效的药物。

■积食咳嗽■

此类咳嗽多因积食引起,患儿常伴有口臭、咳嗽、舌苔白厚或黄腻、大便酸臭、睡不安稳等症状。

治疗策略 消食导滞、健脾化痰。可选用小儿消积止咳口服液、保和丸、大山楂丸、小儿七星茶等以消食化积、缓解咳嗽为主要功效的药物。 □赵思涵 刘星

有此一说

扎心了 小年轻最易发胖

都说中年人容易发福,可让人大跌眼镜的是,21至30岁的青年人才最容易肥胖,而儿童和青少年则有可能是减重的最佳时期。当然,成年人也别笑得过早,这个年龄的“重”点在于不容易掉秤。

北京儿童医院学者对2.3万人的研究发现,在10年的随访中,与其他年龄段相比,21至30岁人群从正常体重或超重发展为肥胖的可能性最高。这表明青年期是肥胖发病的关键期。研究者分析原因,肥胖可能是能量摄入增多,消耗减少。大多数年轻人经历了从学校到工作的转变,往往有不健康的生活方式。

另一个“扎心”的数据显示,



与年轻人相比,成年人更容易保持肥胖,从肥胖恢复到正常体重的可能性更小。换句话说,成年后减肥可能会变得越来越难,更突显出在肥胖发病前的早期生

活中进行预防的重要性。

研究还发现,超重或肥胖的人在儿童和青少年时期(6至20岁)比在成年期更有可能恢复到正常体重,这个时期通过有针对性的干预解决肥胖更有效。这或是因为,与成年人相比,儿童和青少年的静息能量消耗更高,身体活动更多,饮食习惯更健康。

分析者认为,儿童期和青春期似乎是预防成年早期肥胖发病最关键的时间窗口。在这些时期,针对生活方式改变的早期干预策略可以有效地管理和控制肥胖,从而减少肥胖相关代谢紊乱和心血管疾病的发病率。

□杨进刚

运动健身

乒乓球友 警惕4种损伤

乒乓球运动强度适中,比较安全健康,适宜广大运动爱好者。但需要注意的是,如果打乒乓球时动作不当,或是过度训练,也可能造成运动损伤。

▲肩关节损伤 乒乓球运动中的扣杀、提拉、弧圈球等动作,都伴随着肩部的旋转,肩部如果长期旋转磨损,容易造成肩部疼痛、肩袖撕裂。

▲腰背部损伤 在打乒乓球时,为了更好地发力,击球动作大多都伴随腰部的扭转。反复腰部扭转,可能会造成腰背肌肉的劳损,引起腰部疼痛。

▲膝关节损伤 经常关注乒乓球赛事或进行乒乓球运动的朋友们不难发现,在乒乓



球运动中,膝关节始终处于半屈的状态,会增加髌骨和关节的压力,长期劳损可能会引起膝关节软骨损伤。

▲踝关节损伤 在扣杀等动作中,运动员的踝关节要用力蹬地,跟腱会受到比较强的张力,长此以往,可能会引起跟腱腱围炎或踝关节滑膜炎等。 □刘振龙

爱护眼睛

不知不觉将手机字体调大 留意老花眼到来的4个信号

通常情况下,人们在40至45岁开始出现老花眼。老花眼是因为“老了”吗?出现哪些症状提示可能是老花眼?

老花眼是因为老了吗?

老花眼的确与“老”有关,随着年龄增加,晶状体会逐渐地硬化,弹性减退,同时由于调整晶状体变形的肌肉功能也会减弱,这个时候就会出现老花眼。不过,现在越来越多的人长时间对着手机、电脑,近距离用眼时间大大增加,老花眼也会有所提早。

老花眼到来的4个信号

如果符合以下几点,老花眼有可能已经找上你了,建议找眼科医生检查咨询:

1.年龄超过40岁。

2.眼睛看远处清楚,看近处不清。

3.看手机、电脑容易昏花眼胀。

4.看手机、电脑时,会不自觉挪远一点,或戴近视眼镜者需摘下眼镜。

老花眼度数会加深吗?

老花眼的专业名称叫“老视”,是一种随年龄增长而发生的正常生理变化。老花眼的度数会随着年龄增长而增加,一般是按照每3至5年加深50度的速度递增。但老花眼的发展是有上限的,一般到了60岁以后,度数就不会再继续进展了。

老花眼要积极处理,如果不及矫正,或者戴了度数不匹配的老花镜,不仅会加剧眼睛老视



的速度,还会引起头痛、眼痛等眼疲劳症状。

很多老花眼患者同时也有近视,如果嫌两副眼镜太麻烦,也可以选用从上到下屈光度渐增的多焦点渐变镜片,使用方便,且能一次性解决远、中、近视物的难题。老花眼还可以通过手术来彻底解决视觉困扰。 □郭海科

健康饮食

网红玉米须茶真有保健功效吗

“玉米须茶”这类饮品这两年在网购平台十分火爆,商家和各大博主宣称它有祛湿消肿甚至是减肥的作用。玉米须煮水真有这种功效吗?它的营养价值怎么样?

玉米须中含有多种人体所必需的矿物质,其中钾、钴、锌、铜、铁的含量较多。玉米须中的多糖含有多种功能,包括降血糖、免疫调节、保护肝脏,改善胃肠道蠕动等作用。玉米须中蛋白质的最高含量为20.67%,其中含有7种人体必需氨基酸。玉米须中还含有维生素C、K、E等多种维生素,以及多种生物活性成分,包括黄酮类、有机酸、甾醇、生物碱、挥发性有效成分等,在维护和促进健康方面发挥着重要作用。



玉米须中确实含有不少营养成分和生物活性物质,但喝用玉米须煮的水或者用玉米须熬的粥或炖的汤,汤水中的营养物质含量非常有限,想要发挥其生理功能也是很难的。况且用多少水、泡多少玉米须、泡多长时间、喝多久才能发挥其作用,尚没有明确的研究。

据《北京青年报》