

这些常见药服后别开车

据交通部门统计,因服药后驾驶(简称“药驾”)导致的交通事故所占比例不低,其中不少肇事者是服用我们平时常用的药物。世界卫生组织列出了服用后可能影响安全驾驶的几类药物:对神经系统有影响的镇静催眠药物、有恶心呕吐反应或变态反应的

药物、止痛类药物、抗高血压药物、降血糖药物、抗心绞痛药和抗癫痫药等。

1. 感冒药(含抗变态反应药物) 日夜百服宁、泰诺、重感灵、新康泰克、快克、感冒清胶囊、维C银翘片等都含有抗变态反应药物成分(常为扑尔敏)。服用这类药物后会出现嗜睡、困倦、视物模糊、头痛等

不良反应,影响驾驶。

2. 镇静催眠药 安定、舒乐安定等药物服用后可引起嗜睡、乏力、头痛、头晕、运动失调等副作用,严重者可出现视物模糊、精神紊乱、兴奋不安、眼球震颤等症状。这些副作用如果出现在驾驶员身上就很危险。

需要特别指出的,目前不少无痛苦检查,如无痛胃镜、无痛肠镜检查,也常使用丙泊酚、芬太尼等催眠麻醉药,检查一完患者立马醒来,自我感觉良好,但还是不能开车回家,以免发生交通事故。

3. 解热镇痛、镇咳药物 前者代表药物有阿司匹林、水杨酸钠、安乃近、非那西丁、氨

基比林等;后者代表药物如咳必清、非那根止咳糖浆等。

4. 降血压药 利血平、可乐定、硝苯地平和硝普钠等,这些药物会引起嗜睡、头痛、眩晕和低血压反应,降低驾驶员的注意力和反应灵敏度,增加事故发生的机会。

5. 抗心绞痛类 代表药物有心得安、心痛定、消心痛、硝酸甘油等。这些药物会引起头痛、眼内压、颅内压升高等不适,使司机难以集中精神、视力下降,影响驾驶操作。

6. 降血糖药 如优降糖、达美康,这类药物能引起疲倦、头晕等不适,司机服用这类药物期间不要驾车。

(李德志)

体外碎石后 多做排石操

体外碎石不要马上剧烈运动,有些患者认为,碎石后应该通过剧烈的运动来加速结石排出。但是这样做很有可能导致结石碎片划伤输尿管内壁,从而引起疼痛和感染。正确做法是适度活动,才能有效排石。体外冲击波碎石后的结石患者通过跑、跳、蹦等方法,结合经络穴位的刺激,从而促进结石排出的一套经络排石操,排石操能够达到疏通经络、行气活血,强身健体的目的。以下六种排石操适合每天早晚练习,能够起到预防结石的形成。

跺脚式 合并双脚,双手叉腰,轻微踮起脚尖,使身体重心向前倾斜,随后向下跺脚,利用身体创造震动,循序渐进地加重脚步,促进结石下行和排出。

壮命门 双腿静止站立,半握双拳,手臂由前向后摆动,叩击命门穴,用力程度以自己能够承受为宜,命门穴属督脉,可强肾壮阳健身。

扣中断 半握双手走跳跃步,跳跃期间双手叩击神阙穴左右旁开15厘米的位置,属足少阴肾经,促进局部震动,加速排石。

推下段 走一二三四跳跃步,并拢双手,边走边拍打气海穴,也就是脐下10厘米部位,属足少阴肾经,这样也有助于增加身体震动,促进体内结石排出。

左右跳 双腿交替跳跃,充分利用重力下行原理,促进排石。

体外碎石术是一种有效的结石治疗方法,患者在术后应进行一系列利于康复的行为。通过调整饮食、合理运动、定期复查、合理使用药物、做排石操等措施,患者可以缩短康复进程。同时,患者还需养成良好的生活方式,规律作息,避免熬夜、过度劳累等,积极配合医生的治疗和建议,从而战胜疾病。

(单克锋)

香麻,即香薷、麻黄,二者均有解表散寒之功,临床常相须使用,故称香麻。

香薷,又名香茹、西香薷。中医认为,香薷性味辛、微温,入肺、胃经,有发汗解表、祛暑化湿、利水消肿之功,本品外能发散风寒而解表,内能祛暑化湿而和中,性温而为燥烈,发汗而不峻猛,故暑天感邪而致恶寒发热、头重头痛、无汗、胸闷腹痛、吐泻者尤多适用。

麻黄,又名净麻黄、西麻黄。中医认为,麻黄性味辛、微苦、温,归肺、膀胱经,有发汗解表、宣肺平喘、利水消肿之功,适用于



外感风寒所致的恶寒发热、无汗头痛身痛、咳嗽、水肿、小便不利等。《本草正义》言“麻黄轻清上浮,专疏肺郁,宣泻气机”。药理研究表明,麻黄有拟肾上腺素能神经作用,能增强心肌收缩力,增加心输出量,扩张血管,升高血压;松弛支气管平滑肌,提高膀胱三角肌的括约肌的

解表散寒说香麻

张力。

综上所述,香麻均性味辛温,有发表散寒之功,治疗风寒表症。但麻黄发汗力强,为发汗解表第一要药,多用于外感风寒表实无汗之症,而香薷发汗力弱,但能化湿解暑,故多用于夏日外感风寒、内伤湿冷之症。现介绍几则治疗方,供选用。

1. 小儿暑感宁糖浆(中成药):方由香薷、佩兰、扁豆花、黄连、黄芩、厚朴、青蒿、芦根、滑石粉、甘草、苦杏仁、薄荷、荆芥穗等组

然而,不可以硬性推迟睡眠时间,甚至熬夜。“过时不候”是人的睡眠特点,如果在困倦时不及时入睡,过了最佳时间就会难以入睡,甚至失眠。

睡觉时间不应超过12点。中医所提倡的人必须睡子午觉,子是夜晚11点到次日凌晨1点,午是白天中午11点到13点,老年人如果能每天中午小睡一会儿,对养生有一定益处的。

夏季养生尤其应该注重午睡。夏日中午,艳阳高照,最易使人伤暑,加之夏日夜

短,更需要白昼午睡补充,消除疲劳,补充精力。午睡以半小时以内为宜。

重视睡眠养生,饮食问题也不应忽视。饮食宜清淡,少油腻,易消化。酷暑当令,出汗较多,应当饮用一些饮料,以帮助体内散发热量。补充水分、盐分和维生素能起到清热解暑的作用。如西瓜、绿豆、百合等,皆有良好的清热解暑、健脾养阴作用。但不要图一时之快,贪食冷饮,损伤脾胃,进而干扰睡眠。

(白素菊)

自拟方治疗足跟痛

足跟痛是中老年人的一种常见病症,尤以女性为多见。其主要表现单侧或双侧足跟或脚底部酸胀作痛或针刺样痛,步履困难。多因跖筋膜创伤性炎症、跟腱周围炎、跟骨皮下滑囊炎、跟骨骨刺及脂肪垫变性引起,发病多与慢性劳损有关。笔者采用自拟“五川灵仙汤”治疗足跟痛百余例,屡用屡验,一般用药2~3周即可治愈。简介如下,不妨一试。

川芎20克,川乌20克,川牛膝30克,川断30克,川椒20克,威灵仙30克,木瓜30克,透骨草40克,鸡血藤40克,延胡索20克,乳香20克,没药20克,芒硝100克,食醋250毫升。将前12味药物放锅内,加冷水3000毫升左右,浸泡2小时,煎沸40分钟左右,倒入盆内,加入芒硝、食醋搅匀。先用热气熏蒸患处,待水湿不烫时浸泡患足(水温下降时再加热),每次熏洗时间不应少于1小时,早晚各1次。1剂药可用2天。每次熏洗先将药液加热。

中医学认为,足跟痛多属肝肾阴血亏虚所致。肝主筋,肾主骨,肝肾亏虚,筋骨失养,复感风寒湿邪或慢性劳损导致经络瘀滞,气血运行受阻,使筋骨肌肉失养而发病。方中川乌、川椒、威灵仙、透骨草、鸡血藤祛风散寒,通经活络;延胡索、川芎、乳香、没药活血散瘀,行气舒筋;木瓜、川断、川牛膝补益肝肾,强健筋骨;芒硝软坚化结,消肿止痛;食醋含醋离子,有较强的渗透作用,可助活血化瘀,软坚散结之力。诸药煎汤熏洗,药物作用于局部,渗透肌肤,直达病所,促进气血流畅,改善局部血液循环,达到软化骨刺,促进炎症吸收的作用,从而使症状缓解或消除。

需要特别注意的是,每次熏洗将药液加热后,还应再放入芒硝100克和倒入适量食醋,以增强软坚消肿、散结止痛之力。

(梁兆松)

夏季用药三“不宜”

不宜过热 温热药用来治疗寒症,夏季大量服用常会出现发热、出血、疮疡等病变。即使必须服用,也只能减少剂量、缩短疗程。

不宜过度发汗 夏季人体易出汗,此时再服大量发汗药,势必大汗淋漓,导致体内水分失衡,甚至出现休克等危重症状。

不宜过度滋补 滋补药不易吸收,只有消化功能完善的人才能服用,否则会出现腹胀、不思饮食等现象。而人在夏季,胃肠功能弱,故不宜服用,更忌过度滋补。

(朱广凯)

伏天虽热难眠 但零点前也应入睡

伏天,夜晚闷热异常,很多人睡不好觉,在床上辗转反侧,十分难受。如果因此减少了睡眠时间,往往心情会受到影响。其实,伏天少睡眠1小时没有问题,就是要注意,入睡时间不要超过晚上12点。

伏天昼长夜短,人们晚睡早起,睡眠时间相对缩短,是符合顺应自然的养生原则的。由于天气太热,人们也不容易入睡,比平时推迟半小时左右睡眠,早晨还是按平时时间起,甚至早起半小时左右,对健康没有影响。



治夏季手足脱皮方

陈皮、金毛狗脊各30克,麻黄根10克,细辛10~15克,桔梗15克。水煎取液,浸泡患处10~15分钟,每日1剂,一般用药5~10剂即可见效。(马宝山)

治痤疮验方

桑白皮15克,枇杷叶15克,黄芩15克,黄连15克,金银花20克,连翘15克,蒲公英15克,紫花地丁15克,生地20克,牡丹皮10克,赤芍10克,生薏苡仁30克,浙贝母20克。水煎服,每天1剂,10剂为1个疗程。(郑玉平)

治跌打损伤验方

生地黄9克,赤芍9克,当归尾9克,桃仁6克,红花4.5克,制乳香4.5克,制没药4.5克,五加皮6克,苏木6克,荆芥4.5克,白术9克,泽泻9克。水煎服,每日1剂。一般服药3~5剂即可治愈。(郭旭光)

治老年便秘腹胀痛方

莱菔子120克(打碎),生姜(切碎)60克,大葱连根须500克,白酒150毫升。共炒热,分为两个布包,由上至下,从左到右,遍熨胸腹部,冷则易之。用于老年体弱,有便秘腹胀痛,而又不能用泻下导药剂攻之者。(鲁莱光)

治颈椎外敷验方

当归尾60克,麻黄、羌活、防风、秦艽、独活各30克,白菊花、红花、儿茶各15克,桂枝、桃仁各90克。上药共研为细末,用食醋调成糊状后分别装入两个布袋内,放入蒸笼中蒸热,取出晾至60℃时置于颈、肩部位进行热敷,每日2次,每次30分钟,药袋可连续使用,9天为1个疗程,连用1个疗程可缓解不适症状。(郑玉平)