

孕妇忌用十滴水,开车别吃藿香正气

# 盛夏常备祛暑药,真的“会吃”吗

盛夏,人们出汗多,消耗大,胃口差,免疫力随之降低。中暑、热中风、热感冒、胃肠道疾病等夏日常见病频频发生。除了常见的降温、祛暑手段外,老百姓还喜欢在药箱内添加一些祛暑和治疗暑湿感冒的中成药,例如人丹、藿香正气液(水、丸)、清凉油、风油精、花露水等,那么还有哪些常备药呢?如何用好这些药物呢?

## 祛暑剂的分类和特点

从中医角度来说,夏日气温高、湿度大,地湿蒸腾,湿热蕴结,易患暑热症。其特点为:暑多夹湿。患者临床症状常为:身热、烦渴、头重如裹、恶心、呕吐、倦怠、身重、脘腹痞闷、小便不利、泄泻等。用于治疗暑热症的中成药,都被称为祛暑剂。按其功效主治不同,分为解表祛暑剂、祛暑利湿剂、祛暑避秽剂、祛暑和中剂、祛暑清热剂和祛暑益气剂,不同的祛暑剂各有特点。

解表祛暑剂:主要由散风祛湿药(羌活、独活等)、芳香化湿药(藿香、佩兰等)、健脾燥湿药(苍术、白术、薏苡仁等)组成,起到解表、化湿、和中的作用,可用于治疗伴有发热、头痛、

头重、肢体酸痛、腹胀、腹泻等症的暑湿感冒。例如:藿香正气液(水、丸)、保济丸等。其中,保济丸还能用于晕车晕船。

祛暑利湿剂:主要含有利水渗湿药物滑石。滑石主要含有含水硅酸镁,其性寒,又有清解暑热的作用。可用于治疗发热身倦、口渴、泄泻、小便黄少,苔黄而厚腻的暑湿症状。例如:六一散等。六一散可外用,当做爽身粉,治疗痱子。

祛暑避秽剂:除了芳香化湿、健脾燥湿的药物外,还含有开窍药(冰片、麝香等),起到开窍醒神的作用,可用于治疗中暑、暑月痧胀。例如:痧药、避瘟散等。所谓暑月痧胀就是夏季凉饮冷,感受暑湿引起的寒热腹痛、吐泻兼作,甚至猝然闷乱烦躁,牙关紧闭,头昏晕厥,不省人事。需要注意的是:开窍药性走窜,妇女月经期及孕妇忌用。中暑患者除了应用药物外,还需一系列应急处理,如:脱离高温环境、保持呼吸通畅、迅速降温等,重症患者需迅速送医院抢救。

祛暑和中剂:组方特点是祛暑化湿的药物配伍健脾和中药。主要用于

治疗恶心、呕吐、腹痛、胃肠不适等由暑湿又外感风寒引起的脾胃不和。比较熟悉的有:十滴水。

祛暑清热剂:组方特点为祛暑化湿药物配伍了清热药物。多用于夏季感冒。例如:清热银花糖浆、暑热感冒颗粒等。

祛暑益气剂:组方中含有益气生津药(黄芪、人参、白术、葛根、麦冬等)。有清暑、益气、生津的作用。治疗由于暑气所伤的气津两伤。表现为头晕、身热、心烦、咽干、口渴、口中黏腻。例如:清暑益气丸。

## 常见祛暑剂服用有讲究

人丹的成分包括薄荷脑、冰片、丁香、砂仁等,具有开窍醒神,祛暑化浊,和中止呕的作用,可以防治、缓解各种中暑症状,是传统的消暑保健“利器”。用药期间应保持饮食清淡,忌烟酒及辛辣、生冷、油腻等,否则会影响疗效,甚至可能产生不良反应。

藿香正气类的药物是按照宋代的《太平惠民合剂方》中记载的藿香正气散制成,有效成分基本一致,差别在于不同的生产者选择的剂型不同,临

床疗效大同小异,具有解表化湿,理气和中的功效。对中暑、暑热感冒等都有一定的疗效。用药期间同样要注意保持饮食清淡,忌烟酒及辛辣、生冷、油腻等。

清凉油、风油精等一般都含有薄荷脑、樟脑及其他挥发性成分,外用可以起到清凉、醒脑、止痛、驱风等作用,也是夏季常用防暑降温用品。涂抹于特定的部位可以祛暑、醒脑。由于含有多种挥发性成分,要注意可能引起皮肤刺激,避免接触伤口或误入眼部。低龄婴幼儿皮肤吸收速率快,易产生副作用,应避免使用。

## 孕妇多留神“洋药”加小心

运用祛暑剂期间饮食宜清淡,忌油腻、辛辣的食物。另外还应避免同时使用滋补类中药,否则不仅对治疗无益,还会降低祛暑剂的疗效,延误病情。

孕妇忌用的药品:保济丸、甘露消毒丸、祛暑避秽剂、十滴水。对于孕妇慎用的药物,需权衡利弊,在医师、药师的指导下遵医嘱服用。

藿香正气水、十滴水中含有乙醇,

服药后不得驾驶机动车、车、船,从事高空作业、机械作业以及操作精密仪器。另外也不宜与头孢菌素类、肝素类、胰岛素、达美康、华法林等药物同服,避免出现“双硫仑样”毒性反应,此种反应严重时危及生命。

花露水并非药物,可以在被蚊虫叮咬前适量涂抹,但并不具备治疗皮炎的作用且并非人人都可以用,如孕妇、婴幼儿、易过敏者则不建议使用。

国外或港台地区带回的防暑药品,特别是泰国产的草药膏,日本产的感冒药、清凉油等等在药品的标识上往往没有中文。成分、用法上常常是靠口口相传,自行使用不当容易出现各种不良反应,国内的医生在治疗相关的不良反应时也缺少足够的依据和经验。所以我们在境外购买这类祛暑品时要充分了解相关信息,使用时更应慎之又慎。

合理用药,对症治疗,才能发挥祛暑药物的最大疗效,避免不良反应的发生。需要指出的是,对于严重的暑热症,不是祛暑中成药能单独救治的,需及时就医。对于夏季常见病,预防远重于治疗。 ■宗禾



## 基因检测代替体检? 两码事

并不代表身体现状,检出疾病高风险也不必恐慌

据新华社 随着精准医疗的快速发展,通过基因检测来预测疾病风险和预防疾病的做法,越来越被大众所青睐。不过多位专家表示,目前很多消费者对基因检测还有认识的误区,应科学看待,勿盲信盲从。

目前不少消费者出于好奇心进行基因检测,希望更多地了解自己。不过由于专业信息获取不够,或者被不良商家忽悠,在认知上有不少误区。记者发现,一些消费者把基因检测等同于疾病的早筛,甚至用来代替体检。

中国科学院遗传与发育生物学研究所博士、壹基因创始人王军一表示,基因检测,检测的是人先天

遗传风险,比如某项疾病的患病概率大小,这个概率是与生俱来的,几乎终身不变,结果并不代表现状。而体检的结果展现的是当下人身体的情况。因此基因检测不能代替体检。

此外,一些消费者提到,自从被检测出疾病高风险,心理压力就非常重,担心自己一定会得病。“美国影星朱莉通过基因检测发现自己乳腺癌和卵巢癌风险很高,从而切除了乳腺和卵巢,那我胃癌风险很高,怎么办?”杭州白领张女士表示焦虑。

对此,多位专家表示,高风险并不代表未来一定会患病,而是指在同样的环境和生活习惯下,比别人

更容易患病,需要加强预防,不必太悲观。

“朱莉切除乳房和卵巢是有争议的。一般的消费者建议在生活方式更健康的同时加强体检筛查,有助于降低患病风险。”浙江省肿瘤医院主任医师郑晓说,如果基因检测出来风险不高,也不意味着未来一定不会得这个病,因为疾病与后天关系密切,日常生活习惯还是要保持良好。

专家表示,基因检测并非万能,消费者勿盲信盲从。目前基因检测企业鱼龙混杂,消费者应该选择有医疗执业许可的机构进行检测,对于检测结果最好咨询专业人员解答。 ■黄薇

## 解读上海小餐饮临时备案

放宽房屋属性 冷食类餐企不予备案

6月27日上午,上海市食药监局解读《上海市小型餐饮服务提供者临时备案监督管理办法(试行)》(下称《办法》)。

记者梳理发现,这一备案办法,放宽了房屋属性对餐企办证的要求,但其他要求并未放松,食品安全和油烟不扰民是底线。

《办法》还规定了临时备案的小型餐饮服务提供者禁止经营的食物,其中包括冷食类食品、冷加工糕点、生食水产品、凉拌菜和预先拌制的色拉等高风险食品。

### 放宽房屋属性,但食品安全和油烟扰民是底线

上海食药监局表示,《上海市食品安全条例》对小型餐饮的综合治理作出明确规定:首先,小型餐饮从事食品经营活动的,应当依法取得食品经营许可证;其次,对因房屋属性等原因未取得食品经营许可证,但符合食品安全卫生要求、群众有需求且不影响周边居民正常生活的小型餐饮实施临时备案纳管,加强事中事后监管。

扰民等影响周边居民正常生活的小型餐饮服务提供者,不属于临时备案的范畴,将会依法予以查处,严把食品安全和油烟扰民底线的前提。

上海食药监局表示,小型餐饮服务提供者从事食品经营活动的,首先应当依法取得食品经营许可证;如果因房屋性质等原因不能取得食品经营许可证,但同时满足以下三个条件的,可以向所在地街镇申请临时备案:

1. 确有群众需求;
2. 经营食品符合食品安全和加工卫生等要求;
3. 不影响周边居民正常生活。

对于不符合食品安全和加工卫生等要求、经营场所属于违法建筑或破墙开店“居改非”、存在油烟扰民等影响周边居民正常生活的小型餐饮服务提供者,不能办理临时备案。

### 强化街道备案联合监管,设食品原料统一供货点

小餐饮备案后如何监管?

此次《办法》明确规定,申请小型餐饮服务提供者临时备案的,应当向所在地的街镇提交材料。

《办法》规定,区和乡、镇政府、街道办事处以及各相关监管部门,都对小型餐饮服务提供者的规划布局及日常监管负有法定职责。

《办法》还特别强调了相关部门在各自职责范围内,提供相应便利服务的要求,如设立食品原料的统一供货点,方便经临时备案的小型餐饮服务提供者能以合理的价格采购到放心安全的食品原料。

此外,《办法》要求建立小型餐饮服务提供者临时备案信息通报制度,建立经临时备案小型餐饮服务提供者的监管及诚信档案,将小餐饮备案纳入辖区城市网格化管理体系。强化部门联动和联合惩戒。

### 临时备案餐企与持证小餐企设备要求一致

《办法》规定,申请临时备案的小型餐饮服务提供者在经营场所、设施设备、餐厨垃圾和餐厨废弃油脂处置、人员培训等方面的要求和条件,应当与同等类型和规模的持有《食品经营许可证》的小型餐饮一样。

比如,经营场所位于固定建筑物

内,与公共厕所、化粪池、化粪池、污水池、垃圾场等污染源直线距离25米以上,经营场所内无圈养、宰杀活的禽畜类动物的区域;

地面、墙壁、天花板应采用不易积垢的耐用材料。地面应不透水、易于清洗、防滑,有排水系统。墙壁应有1.5m以上不吸水、浅色、易清洗的浅色材料制成的墙裙。

厨房内至少应设原料清洗水池1个,餐具、工用具清洗水池2个(全部使用集中消毒餐具,只需清洗工用具的,可减少1个水池;采用化学消毒的,需增加1个水池或者配备浸泡消毒容器)。经营场所内或附近方便使用的位置有专用于拖把清洗水池。各类水池应以明显标识标明其用途。

产生餐厨废弃油脂的,配备专用餐厨废弃油脂收集容器或者油水分离器。

### 冷食类高风险食品不备案

上海食安办透露,经临时备案的小型餐饮服务提供者经营食品品种有限制。

经临时备案的小型餐饮服务提供者,可经营品种包括各类热加工糕点、自制饮品和热食类食品。其中,经营场所所在居民小区内的,可经营品种限定为蒸煮糕点、自制饮品和不产生油烟、废气、异味的热食类食品。

同时,临时备案的小型餐饮服务提供者禁止经营以下食品:

法律、法规规定禁止经营的食物。包括:《食品安全法》、《上海市食品安全条例》、《上海市人民政府关于禁止生产经营食品品种的公告》等规定禁止生产经营的食品,如:用罂粟壳等非食品原料加工的食品,用回收食品作为原料加工的食品,腐败变质食品,未经检疫肉类,蛙类、枪虾等禁止生产经营生食水产品,不符合食品安全标准的食品等。

冷食类食品(如:冷菜)、冷加工糕点(如:裱花蛋糕、慕斯蛋糕、提拉米苏)、生食水产品(如:生鱼片)、凉拌菜和预先拌制的色拉等高风险食品。

产生油烟、异味、废气的热食类食品和糕点类等可能影响周边居民正常生活的食品。 ■宗禾