

老人“床头三宝”能救命？不可靠！

最近，微信上盛传着这样一篇文章：“年过40，晚上床头柜上放三样东西，必要时可救你的命。这三样东西分别是一杯水、一枚针、三颗阿司匹林(300mg)”。 “床头三宝”真的那么神吗？为此，记者采访了心血管专家廖新学教授，他认为这些方法缺乏科学依据，盲目使用反而可能会延误救治时机。

“三宝”之一：阿司匹林

专家澄清：心绞痛时吃硝酸甘油更有效
微信上写道：“心肌梗死会有征兆：左上肢疼痛、下颚剧烈疼痛、胸痛等。如果上述任何一种状况发生的话，立刻口含3颗阿司匹林让它化开，然后喝水吞下，接着立刻联络急救中心，并告诉他们你已经服下3颗阿司匹林。”

廖新学介绍说，心绞痛是心源性猝死的典型信号，如果在发生心绞痛时及时干预则有助于避免发展为急性心肌梗死。对于网上推荐出现胸闷、胸痛等症状的病人可含服阿司匹林，但他并不完全认同。他解释说，引起胸闷、胸痛的原因很多，除了心绞痛外，主动脉夹层也可能引起类似症状。由于阿司匹林有抗凝血的作用，对于主动脉夹层的病人，如果服用后容易加重主动脉夹层，甚至主动脉破裂，那就不是“救命”而是“要命”了。另外，就算真的是心绞痛发作，如果病人的血压太高，也不适宜服用阿司匹林的，因为会大大增加脑出血的风险。

那么，一旦出现胸闷等症状提示心绞痛发作，正确的做法是怎样？廖新学教授介绍，正确的做法是马上躺下来休息，如果身边带有硝酸甘油片，应立即服用，如果服用后不能缓解，可以让周围的人帮忙拨打120，到就近的有抢救条件的医院就医。有些人的第一反应是往家跑或往医院跑，这些做法也是不对的。

但这并不是说阿司匹林对心绞痛就完全没有作用。廖新学教授介绍，75岁以内，被医生确

诊是心肌梗死的就可以服用三片阿司匹林；如果是75岁以上的病人服用一片。要注意的是，要在医生确诊的前提下才可服用。

“三宝”之二：针

专家澄清：缺乏科学依据，或致二次伤害

微信上说：“患了中风，脑部的微血管会破裂，此时赶紧拿针扎十指尖和耳垂部位，让血流出来几滴，如果病人已经口齿不清、嘴角歪斜，用此法几分钟后，就可以恢复原状。”

廖新学认为，脑卒中发作时用针刺急救是缺乏科学依据的，而且针刺反而可能会导致二次伤害，特别是针消毒不严的情况下，会带来感染等新的问题。病人出现脑中风最好是立即拨打120或将其送入医院，赢得黄金抢救时间。盲目在家做针刺，可能反而贻误了救治时机。在救护车还没来之前，正确的方法是将病人的头侧向一边，解开衣扣，这样可以避免病人的呕吐物误吸入气道而引起窒息或吸人性肺炎。如果病人没有意识，可以按压他的人中。如果病人没有心跳和呼吸，可以先在他的胸口捶三次，若心跳仍没有恢复，则可以对他进行简易的心肺复苏。

廖新学补充说，家人可以用“FAST”法来判断病人是不是出现脑中风：F即face(脸)，要求患者笑一下，看看患者嘴歪不歪，脑卒中病人的脸部会出现不对称，病人也无法正常露出微笑；A即arm(胳膊)，要求患者举起双手，看患者是否有肢体麻木无力现象；S即speech(言语)，请



病人重复说一句话，看是否言语表达困难或者口齿不清；T即Time(时间)，明确记下发病时间，立即送医。此外，还有一个小窍门，就是让疑似脑卒中者伸出舌头，如果舌头弯曲或偏向一边，那也是脑卒中的征兆。

“三宝”之三：水

专家澄清：睡前喝一杯可以，昏迷后不要喂水

“对有心脑血管慢性疾病的人来说，每晚床头放一杯水很有必要，睡前喝一杯或半夜起床上厕所时喝一杯都可以，但并不建议昏迷时服用。”廖新学教授解释，近年来心脑血管疾病的发病率明显增加，急性的心脑血管病多发生在晚上或凌晨，原因有很多，体内缺水也是其中之一。冬天天气本身就干燥，如果家中使用暖气或空调热风，空气则更加干燥，如果不注意及时补充水分的话，身体就会缺水，血液会浓缩，血容量降低，血流会变慢，易形成血栓。血栓若堵住了营养大脑的动脉，大脑就会发生缺血性中风。在目前的天气状况，中老年人可以睡前喝一杯水，半夜起床去厕所时再喝一杯，也不为过。

如果病人晕倒或昏迷状态时，廖新学教授并不建议家人喂水，或用水喂药，这样水容易进入气道，增加窒息危险。
(陈辉)

几种感冒药同服小心伤肝肾

感冒是最常见的急性上呼吸道感染性疾病，发病时主要表现为鼻塞、流涕、咳嗽、发热、头痛等。寒冷的冬季是感冒的高发季节，得了感冒，很多人会自己买药吃，在用药过程中容易出现乱用药物或随意加大药量的现象。

选用感冒药要对症

据中山大学孙逸仙纪念医院药学部主任李国成介绍，药店中常见的感冒药多为复方制剂，应根据自己的情况对症用药。

1.解热镇痛药：有发热、头痛、肌肉酸痛等症状，可选用含有对乙酰氨基酚、布洛芬、氨基比林成分的解热镇痛药。但此类药物对胃肠道刺

激较明显，有消化道溃疡的患者慎用。

2.减充血剂：感冒鼻塞、鼻黏膜充血水肿时，可选用盐酸伪麻黄碱或盐酸麻黄碱滴鼻液。这类药物能兴奋中枢、收缩血管、松弛平滑肌，因此，冠心病、高血压、甲亢、前列腺疾病患者要慎用。

3.镇咳祛痰药：对于咳嗽较明显、痰不多的感冒患者，可选用含右美沙芬、喷托维林等成分的感冒药，但青光眼患者慎用；痰量多者可予乙酰半胱氨酸、创可贴甘油醚、羧甲司坦等祛痰。要注意的是，痰多的患者不能使用可待因等中枢镇咳药，否则会使痰液咳出不畅，阻塞呼吸道。

4.抗组胺药：感冒常伴有鼻黏膜敏感性增高，频繁打喷嚏、流鼻涕。此时，可服用含马来酸氯苯那敏等成分的抗组胺药。但此类药物有中枢神经抑制、嗜睡等副作用，驾驶员、机械操作、高空作业人员工作时间需禁用。

5.抗病毒药：有金刚烷胺、利巴韦林等。需要注意的是，滥用抗病毒药可能造成流感病毒耐药，如无发热且免疫功能正常，发病超过两天的患者一般无需使用。

切忌两三感冒药同服

得了感冒，有的人为求快些康复，会两三种感冒药一起服用。李国成指出，这种做法容易造成肝肾损伤。“不同品牌的感冒药，成分重叠的较多，若几种感冒药同时服用，容易造成成分重叠，药量过大。”李国成说，如维C银翘片和百服宁都含有对乙酰氨基酚和马来酸氯苯那敏（扑尔敏），如果这两种药同时服用，则易造成对乙酰氨基酚和扑尔敏过量，严重的可导致肝肾功能损害。李国成提醒，服用感冒药最好按医嘱。同时服用两种以上感冒药时，一定要确定其中成分没有重复，以免出现服药过量，造成不良后果。

不少人认为中成药治感冒比较温和、副作用小，但从中医的角度来看，感冒有寒、热之分，应辨证治疗，如果选用的中成药不对症，可能加重病情。

李国成说，特殊人群服用感冒药时，更要仔细阅读说明书。老年人心血管疾病、肝病、肾病的患病率较高，最好在医生或药师指导下选用感冒药。孕妇要禁用含伪麻黄碱、咖啡因等感冒药；抗病毒药对胎儿有不良影响，孕妇不宜服用。

儿童感冒时应尽量选用儿童专用的药品，儿童退热最好选择物理降温的方法，如果要使用退烧药，应避免阿司匹林，选择对乙酰氨基酚（扑热息痛）为佳。感冒期间如果没有确切的细菌感染指征，不必使用抗生素，即使有感染，也应该由医生决定是否使用抗生素。
(胡菁)



白酒活血 黄酒养胃 葡萄酒暖肾

酒喝对了能变药

热闹过年，把酒言欢，各色各样的美酒难免成为餐桌一景。事实上，“小酒怡情、大酒伤身”，只要不贪杯、挑对“搭档”，酒也是一味养生良药。

在中医领域，酒自古是一种特殊的药物。它味辛、甘、苦，体湿，性热，有引药上行、振精神等功效。《本草纲目》总结道：“酒，天之美禄也，少饮则和血行气，壮神御寒，消愁遣兴；痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火。”

黄酒 这是中国最古老的酒之一，有养胃健脾、和血行气、调经止痛等功效，适合冬天畏寒怕冷、四肢发凉者。黄酒最好烫热或隔火加温后再喝，配点清淡鲜香、有嚼劲的下酒菜，如茴香豆、豆腐干等；若加点姜片煮后饮用，活血祛寒、养胃健脾的效果更强。

白酒 又名烧酒，可疏风散寒、舒筋活血，少量白酒能刺激胃液与唾液分泌，有助健胃止疼，并能促进血液循环和镇静安眠。但由于其度数偏高，不宜空腹饮用，更不能过量饮用。清香的白酒适合搭配味道清淡的凉拌菜，味道浓烈的白酒则可搭配味辣口重的菜肴。

葡萄酒 《本草纲目》记载，葡萄酒能够“暖腰肾，驻颜色，耐寒”，红酒也是西方人的保健佳品。饮用时要注意“白配白、红配红”，白葡萄酒适合搭配海鲜等清淡鲜美的食物，红葡萄酒则可与有嚼劲的牛肉等“混搭”。

啤酒 啤酒是很多年轻人的钟爱，适当饮用有助消化、开胃健脾的作用。其酒精含量不高，适合与香脆的下酒菜和卤制品一起食用。但啤酒不适合痛风患者，且其营养丰富、易吸收，大量饮用容易造成脂肪堆积。
(李浩)

晚上咳嗽 枕头垫高点

不论是感冒还是咽炎，咳嗽起来都很折磨人，尤其是到了晚上，一躺下就咳个不停，连觉都睡不安稳。此时，不妨把枕头稍稍垫高一点，能在一定程度上缓解咳嗽。

咳嗽是人体的一种防御反射。感冒时，呼吸道内渗出物、细菌、病毒及被破坏的白细胞堆积多了，会刺激黏膜，人就会用咳嗽的方式清理这些有害物质。平躺时，我们呼吸道中的分泌物容易积聚，就会加重咳嗽。所以，把枕头垫高一点能确保呼吸道畅通，从而减轻夜咳。此外，头部高一点能减轻心脏负荷，避免反射性咳嗽，高枕卧位还可以避免胃中酸性物质涌到呼吸道引起的刺激性咳嗽。

但是需要注意，不能单纯地只垫高头部，否则头部会与脖子、后背形成一个夹角，时间长了很伤颈椎。最好是头部、颈部、背部从高到低同时垫高，形成一个从头到背的斜坡。有一种办法值得借鉴：用两个枕头，一个横放，另一个竖着搭在上面，呈“T”字形。垫高枕头只能起到缓解的作用，要想根治咳嗽就要追根溯源，治标的同时治本。
(李芳)