

板蓝根真是“万能神药”吗？

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

电视剧《繁花》中有一个情节，1988年上海甲肝大爆发时，陶陶被感染了。因为当时盛传“吃板蓝根可以防治甲肝”，于是阿宝用陶陶的彩票票换了一些“金贵”的板蓝根，并且无偿地送给了山本先生一杯，这杯板蓝根也成就了日后的宝总。板蓝根真的是“万能神药”吗？哪些情况下可以使用呢？记者日前采访了潍坊市市中医院临床药学科的专家。

2020版中国药典中，

板蓝根的“功能与主治”为：清热解毒，凉血利咽。用于瘟疫时毒，发热咽痛，温毒发斑，疔腮，烂喉丹痧，大头瘟疫，丹毒，痈肿。

说明书中列出的适应症包括用于肺胃热盛所致的咽喉肿痛、口咽干燥；急性扁桃体炎见上述症候者。

“板蓝根虽为良药，并非‘万能神药’，且亦有毒性。其属寒凉之物，用于治疗实热之症，若长期大量使用，容易伤及脾胃，出现胃痛、畏寒、口淡、乏力、食欲不振等症状。”专家表示，板蓝根不属于药食同源的中药，为预防感冒将板蓝根代茶饮，或者感冒就用板蓝根治疗，长期、大量服用都是不可取的；板蓝根仅适合于风热感冒，对于风寒感冒、阴虚感冒和其他类型感冒不宜使用；儿童体弱，服用过量，可致胃气受损，儿童服用时不可按

成人剂量长期服用；过敏体质、脾胃虚寒、易腹泻者应谨慎使用。

所以，不是每个人都适合服用板蓝根，要根据自身的体质结合医师建议使用，盲目扩大适应症，超说明书使用是不可取的。

专家表示，潍坊市市中医院有多个针对呼吸道病毒感染的疗效确切的自制剂品种，如宣肺止咳糖浆、柴胡大青叶糖浆、蒲公英糖浆、清肺止咳糖浆等，市民可在医师或药师的指导下使用。



抵御风寒感冒 试试药膳调理

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

风寒感冒其实就是因风吹受凉而引起的感冒，秋冬发生较多。以恶寒发热，肢体酸疼，无汗或有汗等为主要症状。对此，潍坊市市中医院临床营养科的医生张永超推荐了几款抵御风寒感冒的药膳。

鲜葱白粥

用料：新鲜连根葱白2棵，淡豆豉10克，粳米100克，食盐少许。

做法：将连根葱白洗净切成3厘米的节段，粳米淘洗干净；将粳米放入砂锅内，加适量水，大火煮沸后用文火熬煮至五成熟，加入连根的葱白、食盐、豆豉，继续煮至粳米熟烂即成。

功效：发汗解表。适合外感风寒感冒初起，症见恶寒发热、无汗头痛、鼻塞等。

姜糖苏叶饮

用料：生姜15克，紫苏叶15克，红糖10克。

做法：生姜洗净，切丝。苏叶洗净。二者一起

装入茶杯中，用开水冲泡，盖上盖浸泡10分钟，调入红糖搅匀即可。

功效：解表散寒，和胃宽中。适合外感风寒，脾胃不和所致的头痛、恶寒发热，胸闷不舒，恶心呕吐等症，对胃肠型感冒尤为适宜。

五神汤

用料：苏叶、白芷、茶叶各6克，生姜2克，冰糖25克。

做法：生姜洗净切成薄片，同白芷、苏叶、茶叶一起放入干净的砂锅内，加入清水约500毫升，烧沸后静置5分钟，控出汁，再加清水煎煮1次，两次取汁约500毫升，将冰糖溶化，再把糖汁兑入药液内，搅匀即成。

功效：解表散寒，行气止呕。适合外感风寒，脾胃不和所致的恶寒发热、头痛、鼻塞、呕吐、咳嗽等症，对胃肠型感冒尤为适宜。

张永超表示，具有发散表邪作用的药膳是以辛散发表的药物与食物组成，常选紫苏、香薷、生姜、白芷、葱白、粳米、红糖等。

“减油”要从家庭厨房做起

数据显示，脂肪摄入过多，尤其是烹调油过多是国人能量摄入过剩的主要原因之一。据国家卫生健康委介绍，我国居民人均烹调油摄入量已超出推荐量的40%以上。让餐桌不再那么“油腻”，将烹调油人均摄入量降低至每天30克以内，必须马上行动，看看专家提供的科学“减油”建议。

●控制烹调油的4个小妙招

中国健康促进与教育协会常务副会长兼秘书长孔灵芝提出，记住这几个小妙招可以更好地帮助大家控制烹调油用量：第一，家庭厨房可以用带刻度的控油壶，并以每周为单位控制总量；第二，多采用蒸煮、白灼、凉拌等清淡少油的烹调方式，少煎炸；第三，喝汤或用菜汤拌饭时注意撇去浮油；第四，用油性调料佐餐要酌情控制用量，如沙拉酱、芝麻酱、花生酱、油辣子等。

●关注饱和脂肪酸摄入量

除了减少烹调油，饱和脂肪酸摄入过多也不可忽视。饱和脂肪酸摄入过多会增加心脑血管疾病风险，儿童和成年人每日饱和脂肪酸摄入量应控制在膳食总能量摄入的10%以内。我国已有接近三成居民饱和脂肪酸摄入过量，应当予以关注。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯建议，平时做菜应少用猪油、牛油、棕榈油、椰子油这类饱和脂肪酸含量较高的油脂，另外适当少吃肥肉较多的菜肴，比如红烧肉、雪花牛肉、肥肠等。但瘦肉、蛋类、奶类等是合理膳食的重要组成部分，尤其是蛋奶类的摄入量远未达到推荐值，不能为了控制饱和脂肪酸而牺牲它们的摄入。

●购买食品时当心标签“陷阱”

日常购买食品时要注意阅读食品标签。中国工程院院士陈君石表示，通过标签上的营养成分表可以了解产品的脂肪含量，帮助消费者根据自己的需求选择食品。

为了更好地控制油脂消费，可选择小包装产品，或在同类产品中选择脂肪含量较低的。脂肪含量接近时可以优先选择饱和脂肪酸较少的产品。需要注意的是，营养成分表的计量单位有“每100克(毫升)”和“每份”两种，如为“每份”则应根据其分量换算后再比较。

据《北京青年报》

祛风清热 了解耳尖放血疗法

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

放血疗法是中医古老而有效的“去火”方法，因为耳尖相比其他穴位更容易定位和操作，疼痛也相对较轻，故使用最为广泛。耳尖穴是经外奇穴，有祛风清热、清脑明目、镇痛降压的作用。日前，潍坊市妇幼保健院潍城院区儿一科主管护师高汝丽讲解了耳尖放血疗法的主治病症和操作方法。

高汝丽表示，耳尖放血疗法主治高热、目赤肿痛、急性结膜炎、角膜炎、青春痘、高血压、口眼歪斜、失眠、咽喉肿痛、偏正头痛、麦粒肿、舌痛、湿疹等。“久病体虚、贫血及低血压者慎刺。”高汝丽说，过饥、过饱、大醉、大

汗、大怒、过度疲劳者也不能刺。

此外，孕妇、习惯性流产者禁刺；女性经期慎刺；严重心、肝、肾功能衰竭者禁刺；凝血功能障碍者、有自发出血倾向者及损伤后出血不止者禁刺；血管瘤患者禁刺。

取穴时，患者应采用正坐位或侧伏坐位，折耳向前，于耳廓上端取穴。工具可用三棱针或一次性注射针头，还要准备好复合碘消毒液、医用棉签、一次性橡胶外科手套等。操作时直刺或用三棱针点刺穴位至出血，出血量达3滴-5滴即可。

需要提醒的是，耳尖放血疗法需在医生指导下进行，切勿擅自操作。



滋养肾脏 长按三个穴位

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

冬天是补肾的好时机，但寒邪有可能伤气、伤阳，尤其是累及肾阳。因此，冬季补肾首先要补肾阳，经常刺激肾经的穴位，有助于滋养肾脏、预防骨质疏松症。潍城区人民医院治未病科医生姜伟为市民推荐了“养肾三穴”，日常可以多按摩。

涌泉穴 涌泉穴位于足底部，约在足底第二、三跖趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上。经常刺激涌泉穴可以起到固肾养精的目的。

具体做法是：每晚睡觉之前揉搓涌泉穴10下-

20下，直到脚心发热。

太溪穴 太溪穴位于足内侧，内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。

具体做法是：两边各按压10次，力度不要太大，有轻微的酸胀感即可。

命门穴 命门穴位于背部第二、三腰椎棘突间，按摩该穴可培元固本，强健腰膝。

具体做法是：将两手掌搓热，用掌心在命门穴做环形平移摩擦。