

本报讯 春困秋乏夏打盹,提神醒脑是刚需。近日,网络上刮起一股“藿香正气冰中式”的大风,据说是今年秋天最时尚的一款饮品。

所谓“藿香正气冰中式”实际上就是将藿香正气液加入有冰块的水中类似于美式咖啡,只是将咖啡换成了藿香正气液。更有甚者,直接将藿香正气水加入冰美式中,以期将咖啡与藿香正气水的味道中和,达到提神醒脑,防秋乏、防瞌睡等作用。上述“配方”公开后,不少网友纷纷效仿。这奇异的中西混搭,你该不该来一杯? 杭州市中医院主任中医师吴敏为大家答疑解惑!



### 藿香正气水是药别乱喝

吴敏提醒,藿香正气水是药,可不能乱喝!实际上,藿香正气水和藿香正气液都是具有“药”准字号的中成药,市民使用须遵医嘱,没病不要服用。它们是不适合作为饮品在日常使用的,并且它们的主要成分大多是苍术、陈皮、厚朴、白芷、茯苓等辛温的药物,在服用时应忌生冷,也不适合加入冰块服用。

其次,冰咖啡对胃肠不好的人来说,本身就有影响,藿香正气液也有严格的适应证,同时饮用肠胃可能会难以承受,可能导致胃肠道发生短期痉挛,出现呕吐的症状。

所以,目前网上流行的“藿香正气水+冰美式”的组合,真不是“清热和醒脑”的强强联合,醒脑不成反而会伤身,建议大家不要盲目跟风。

此外,藿香正气水中含有酒精,日常生病服用时也有一些禁忌,不能乱喝。

1.不建议儿童、孕妇及哺乳期妇女使用。

2.有高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病严重者、年老体弱者,均应在医师指导下服用。

3.不宜在服药期间同时服用滋补性中药;饮食宜清淡,忌烟、酒及辛辣、生冷、油腻食物。

4.服药三天后症状未改善,或出现吐泻明显,并伴有其他严重症状时应去医院就诊。

5.本品含生半夏,应严格按用法用量服用,不宜过量或长期服用。

6.本品含酒精,服药期间不要与头孢菌素类、甲硝唑、替硝唑、酮康唑等药联合使用,以免导致双硫仑样反应;服药后不得驾驶机动车、车、船,从事高空作业、机械作业及操作精密仪器。

7.对本品及酒精过敏者禁用,过敏体质者慎用。

### 四个中医妙招提神醒脑

“藿香正气冰中式”喝不了,那面对“秋乏”我们该怎么办呢?教您四个中医小妙招。

1.饮食疗法

姜有辛辣味,能使身体从内部生热,增强免疫能力,提神健身,平时可以多吃含有姜的菜肴。

当熬夜工作或觉得精神疲惫时,喝杯酸梅汤也可以起到很好的提神作用,让肌肉和血管组织恢复活力。

另外,多吃蔬菜,特别要多吃胡萝卜和甜菜,因为“秋乏”的人多数血液中缺铁,而胡萝卜和甜菜一类的蔬菜中,不仅富含铁,而且易于被身体吸收。

2.穴位按摩

穴位按摩可舒筋活血,增强抵御秋乏的能力。按摩穴位有太阳穴、风池、内关、足三里。每日早晚按压一次,每次3~5分钟。

3.刺激法

当困倦时,可嗅嗅清凉油、花露水或薄荷香薰精油,或将其涂在太阳穴的位置,对消除秋乏也有一定帮助。

4.中药提神茶饮

此外,还可以通过一些健康养生的中草药茶饮来赶走困倦、恢复活力。

最后,吴敏特别提醒大家,比起“藿香正气冰中式”和其他辅助的调理,早睡早起才是面对“秋乏”的制胜法宝!调整好起居作息,晚上增加睡眠一小时,同时要保证有质量的午觉,才能精神足,身体好。

# 用「藿香正气冰中式」对付「秋乏」悠着点

杭州市中医院 徐尤佳

## 医学前沿

### 多吃水果心态好

英国阿斯顿大学研究发现,经常吃水果的人比那些不吃水果的人心态更积极,也不太可能出现抑郁症状。

研究调查来自英国各地的428名成年人,分析结果显示,营养丰富的水果和营养不良的美味零食都与心理健康有关。当人们吃水果的频率越高,抑郁得分就越低,心理健康得分就越高,而且与水果摄入的总数量无关。吃蔬菜与心理健康没有直接相关性。吃营养价值低的薯片等零食的人,更可能焦虑,并报告心理健康状况较差。这表明营养不良的零食、日常认知功能衰退和心理健康之间存在关联。

发表在《英国营养学杂志》上的这项新研究成果认为,水果和蔬菜都富含抗氧化剂、纤维素和必需的微量营养素,这些物质可以促进大脑功能,但蔬菜的营养素在烹饪过程中丢失了。而水果人们经常生吃,这就解释了它对心理健康的重大影响。因此,改变日常生活中所吃的零食能改善心理健康。

### 吃红薯降低患老年痴呆风险

近期,日本筑波大学医学部的研究小组在《营养神经科学》杂志发表的一项大规模队列研究首次报告,中年多摄取包括薯类在内的膳食纤维,年老时阿尔茨海默病发病(俗称老痴)风险明显降低。

研究小组以日本三个地区3739位40~64岁居民为对象,进行长达21年追踪分析。结果表明,在无中风病史者中,与膳食纤维摄入量最低组相比,摄入量最高组需要护理的老年痴呆症发病风险降低26%,且摄取越多,风险越低;在膳食纤维中,与水溶性膳食纤维摄入量最低组相比,摄入量最高组需要护理的老年痴呆症发病风险降低39%;在薯类、蔬菜、水果三类食物中,仅薯类的摄取量有上述相同的关系,而在蔬菜和水果类中则未发现这种关系。

研究人员指出,膳食纤维的摄取有利于肠道菌群,改善神经炎症,减少老年痴呆症其他危险因素,从而降低该病发病风险。

### 吸烟和年龄是癌症发生重要因素

美国癌症协会人口科学部门在《癌症》发表研究性成果表明,年龄较大和吸烟是与5年内发生任何癌症的相对和绝对风险相关的两个最重要的风险因素。

此项研究纳入参与两项ACS前瞻性观察性队列研究的人员,两个队列用于确定与5年内任何癌症的绝对风险>2%相关的风险因素。共有429991名没有个人癌症病史的参与者接受长达5年的癌症随访。结果发现:5年内,在最常诊断的癌症中,女性为乳腺癌,男性为前列腺癌。在所有潜在风险因素与癌症风险之间的关联中,当前吸烟的相关性最强。吸烟者5年内患癌风险:50岁以上男性高达29%,女性25%。不吸烟者5年内患癌风险:50岁以上男性<19%,45~50岁女性≥2%。

## 脑萎缩 帕金森 喜遇良方

### 一种治疗药物发明专利公开

健忘糊涂、失眠头晕、行为异常、流口水、行动迟缓、手抖身僵、共济失调;中晚期则痴呆、不认识亲人,大小便失禁,瘫痪在床。

这些脑萎缩,帕金森病症状的根源,就是控制和协调人的思想、情智、行动的大脑特定区域的脑组织细胞萎缩、死亡,脑神经功能失调紊乱引起的,及时修复受损萎缩的脑神经是治疗此病的关键。

#### 一通二生三修 专治脑病

治疗脑病国家专利药益智康脑丸,因其良好的治疗效果,在患者中口碑宣传,值得信赖。

【强寿益智康脑丸】是国药准字(Z20025059)甲类OTC专业治疗药品。依托“通脑部微循环——生脑髓——修复脑神经”的前沿脑病疗法,其采用壮乡高山中药;

并经超微萃取技术。

专利配方 准字号国药  
让您重享健康生活

【强寿益智康脑丸】独特的配方和临床治疗效果,获得国家优秀发明专利:ZL200510004868.X。具有补肾益脾,健脑生髓功能,用于治疗脑萎缩、老年痴呆、帕金森、脑梗塞、中风后遗症等脑部疾病患者,都可体验一下效果!

配方专利,国药准字药品,众多新发病和发病多年的老患者,抱着试试看的心情服用后,头脑清醒了,睡眠改善了,又能和老伴聊天散步做家务了,整个人感觉焕然一新,重享健康生活!

免费送货 货到付款

康复专线: 400-000-1916

广西强寿药业集团有限公司 请按照说明书或在药师指导下购买和使用 国药准字 Z20025059 桂药广审(文)第201912046号 广告

