



主 办：张家界日报社
协办单位：张家界市人民医院
张家界市永定区妇幼保健院
张家界大众医院
张家界美年大健康管理有限公司
张家界宏仁医院
张家界良富门诊

咨询热线：刘雪融 13037449120

周 围 任 13237442000

联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼



关注新复方大青叶片的用药风险

新复方大青叶片为中西药复方制剂，由复方大青叶提取物（含大青叶、羌活、拳参、金银花、大黄）及扑热息痛（对乙酰氨基酚）、异戊巴比妥、咖啡因、维生素C四种化药成分组成的中西药复方制剂。功能主治为：清瘟，消炎，解热。用于伤风感冒，发热头痛，鼻涕清涕，骨节酸痛。

我国药品不良反应监测数据及相关文献资料显示，新复方大青叶片长期、大量使用，或与其他含同类组分的药物合并使用时，可能导致重症药疹等严重过敏反应，以及肝损伤、消化道出血等严重不良反应，并有导致药物依赖的个案报告。

食品药品监督管理总局已下发通知要求药品生产企业修改说明书。相关企业应按要求尽快完善药品说明书的安全性信息，以有效的方式将新复方大青叶片的风险告知医务人员和患者，并主动开展上市后安全性研究，保障患者的用药安全。

食品药品监督管理总局建议医务人员应告知患者，注意新复方大青叶片可能出现的不良反应，避免长期、过量用药，避免与含有对乙酰氨基酚、异戊巴比妥、咖啡因等成分的药品联合使用。高空作业、驾驶员、精细和危险工种作业者慎用。

（新华网）

一场秋雨一场寒，秋高气爽，天干物燥。此时，养生应顺应 秋冬养阴。符合节气特点，才能保证旺盛的精力与活力。

精神养生。秋季精神养生应 使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，即以一颗平常心看待自然界的

变化。秋天草枯叶落，难免让人产生淡淡的忧愁。因此，秋季多是抑郁发作的季节，我们不要被自然界的萧条所传染，而应通过调节情绪保持肺气清肃，顺应秋季收敛的自然特性。或外出秋游，登高赏景；或静心养气，收敛心神；或多晒太阳，转移低落情绪。

起居养生。《内经 素问 四气调神大论》篇曰： 秋三月，早卧早起，与鸡俱兴。 秋季应早睡早起。早睡以顺应阴精之收藏，早起以顺应阳气的舒展。秋季，最好晚上9点入睡，早上五六点起床，以顺应 收养 之道。

运动养生。金秋时分，自然环境处于 收 的阶段，阴精阳气需要收敛内养，是运动养生的好时节。

老年人可选择五禽戏、太极拳、六字诀、八段锦等调息养神；中青年人可以跑步、打球、爬山、洗冷水浴、游泳等，激发人体自身的阴阳气血。想有良好的锻炼效果，必须注意 形劳而不倦，循序渐进，量力而行，运动量应以微汗为宜。

饮食养生。秋季饮食宜多吃些滋阴润燥的食物，如银耳、甘蔗、梨、藕、菠菜、乌骨鸡、豆浆、鸭蛋、蜂蜜等。 少辛增酸，可多吃些酸味食物，如：苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂等；少食辛辣食物，如：葱、姜、蒜、辣椒等，以补肝气收肺气。

■最佳蔬菜 莲藕

荷莲一身宝，秋藕最补人。秋令时节，正是鲜藕应市之时。此时天气干燥，吃莲藕，起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。同时，莲藕性温，有收缩血管的功能，多吃可以补肺养血。鲜藕除了含有大量的碳水化合物，蛋白质和各种维生素及矿物质含量也很丰富，还含有丰富的膳食纤维，可缓解便秘。吃莲藕时，搭配白木耳可以滋补肺阴，搭配黑木耳滋补肾阴。

■最佳水果 梨

秋季空气干燥，水分较少。而秋梨鲜嫩多汁，含有85%的水分，酸甜适口，含有

秋季养生七个 最佳



丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素等，被称为 天然矿泉水，自古尊为百果之宗。如果每天坚持食用适量的梨，能缓解秋燥、生津润肺。

最佳吃法：吃生梨能明显解除上呼吸道感染患者出现的咽喉干、痒、痛，声音哑以及便秘、尿赤等症；将梨煮熟或蒸熟吃，如冰糖蒸梨，可以滋阴润肺、止咳祛痰，对痛风、风湿病及关节炎也有防治功效，对治疗肺热咳嗽和喉咙痛等效果更佳。

■最佳肉类 鸭肉

秋季是鸭子最肥壮的季节，更重要的是，鸭子是凉性食品，具有滋阴养胃、利水消肿的功效，可防秋燥。

中医称鸭为 药 滋补上品。这是因鸭肉具有较高的营养价值，脂肪含量适中，约为7.5%，比鸡肉高、比猪肉低。喝鸭汤进补，最好结合自身体质状况、配合中药或食物进行。

平时容易患咳嗽、感冒等呼吸道疾病的体质较弱人群，可以在熬鸭汤时，加入山药、莲子、黄芪或西洋参，一般为30-60克；女性在秋季易皮肤干燥，可加入百合、玉竹，养颜护肤。

推荐海带炖鸭汤。取净鸭500克剁成小

块、净海带150克切成方块，将鸭和海带在开水中焯一下。加水烧开，撇去浮沫，加入大葱末、姜末、料酒、花椒，慢火炖至烂熟，再加入盐、胡椒粉、味精，调味即可。

■最佳饮品 茶

萝卜养生茶。此茶能清肺热化痰湿，还可加少许食盐调味，起到清肺消炎的作用。先将100克白萝卜洗净切片、煮烂，加少许食盐调味，再将5克茶叶冲泡5分钟后倒入萝卜汁内服用，每天2次。

姜苏茶。生姜、苏叶各3克，将生姜切成细丝，苏叶洗净，用开水冲泡10分钟代茶饮。每日2剂，上下午各温服1剂，有疏风散寒、理气和胃之功，适用于风寒感冒、头痛发热，或有恶心、呕吐、胃痛腹胀等症的肠胃不适型感冒。此方以药代茶，味少而精，实用简便。

橘红茶。橘红3-6克、绿茶5克。开水冲泡后放入锅内隔水蒸20分钟后服用。每日1剂随时饮用，有润肺消痰、理气止咳的功效，适用于秋天咳嗽痰多、黏，咳痰不爽的症状。

■最佳药物 滋润

秋季养补的基本原则以滋润为主，辅

以补养气血。常用药物有西洋参、冬虫夏草、山药、芡实、麦冬、百合等。西洋参又叫花旗参，补气滋阴，经常服用也不会上火。对于熬夜、虚火上升的人作用明显。山药分为干山药和新鲜山药，均具有补脾益肾的作用，尤其适合女性食用。除上述几味药，秋季药补还可选用一些中成药，如生脉饮等。

■最佳穿着 秋冻

白露身不露，寒露脚不露，即随着天冷逐渐增添衣物，但添衣勿太多太快。秋冻，意思是秋天穿厚衣服要晚些，多经受寒冷的刺激，从而增强机体抵抗力。

■最佳放松 按摩

按摩可以放松躯体，推荐几道按摩穴位。

承浆：承浆穴位于下唇凹陷处，用食指指腹用力压揉，口腔内就会涌出分泌液。糖尿病患者用力压揉此处十余次，口渴感即可消失。

神门：神门穴在腕前区，腕掌侧远端，尺侧腕屈肌肌腱的桡侧缘。用拇指按摩神门穴100下，早晚各1次。神门穴为心经的腧穴，按摩此穴有缓解胸闷、心痛心烦、惊悸、怔忡、失眠、健忘等症状，现代临床多用于治疗冠心病、神经衰弱、抑郁性神经症、癔病、更年期综合征等。

手三里：手三里穴为大肠经的重要穴位，在前臂肘横纹下2寸，阳溪穴与曲池穴的连线上。用手指按摩此穴80-100下，早晚各1次，能润化脾燥、生发脾气、调节肠胃，对腹痛、腹泻等症效果明显，同时对上肢不遂、手臂疼痛、肘挛不伸、齿痛颊肿等症有治疗作用。临床多用于治疗胃肠病、中风后遗症和肩周炎等病。

曲池：曲池穴位于肘横纹外侧端，屈肘时，尺泽穴与肱骨外上髁连线中点。用手指按摩曲池穴80-100下，早晚各1次。按摩曲池穴对热病、头痛、眩晕、腹痛、吐泻、上肢不遂等有一定治疗作用。现代研究表明，曲池穴对人体的消化系统、血液循环系统、内分泌系统等均有明显的调整作用，对冠心病、房性早搏等也有一定疗效，同时可使脑血流量增加、脑血管阻力降低。

此外，晨起和睡前可做上下颌运动。闭上嘴巴，舌抵上腭，鼓漱100次，使津液满口，徐徐咽下。咀嚼时，胃肠血流量增加，可抵御秋季凉气对胃肠的损伤。（人民网）



话题

一粒见效的减肥药，你敢吃吗？

近几年来，减肥药越来越受欢迎，很多女士看到广告宣传的神奇药效，就忍不住购买了。然而，如果不仔细辨别，很可能会买到 三无 产品，不仅起不到减肥效果，还会对身体健康造成伤害。近日，浙江省湖州市市场监管局就联合当地湖州开发区公安分局查获了一种 网红 减肥药。

这种减肥药号称纯中药、无副作用，一粒见效。两个多月前，湖州市开发区的王女士通过朋友在微信上购买了这款减肥药。原本想着用药后能够快速瘦身，不曾

想，服用后却出现呕吐、腹泻现象。她怀疑买到了假冒伪劣产品，便向湖州市市场监管局举报。

经有关部门鉴定，这款减肥药含有非法添加成分 西布曲明，服用后会造成血压升高、心率加快、厌食、失眠、肝功能异常等严重危害，长期服用更可能导致中风、心脏病等严重疾病。随后，湖州市市场监管局联合当地警方经过数日的缜密侦查，于日前在该市吴兴区一家商店店铺内抓获卖家雷某、代理商欧某和汤某。

据悉，24岁的雷某是该市安吉县人，

以前是一位护士，她知道该产品添加了西布曲明。正因为知道 西布曲明 能带来减肥效果，所以和上家达成协议以低价大量进货，并招纳代理商在微信上销售。2017年12月以来，雷某共销售100多瓶该产品，销售额3万余元。执法办案人员通过梳理线索，又在长兴县一个小区抓获了雷某的供货商石某。据石某交代，这批减肥药是在网上找的。

经过检验机构检测，这款所谓的纯中药配方产品使用的原材料是面粉掺入劣质甚至变质中药，再加入西布曲明，通过压

片机压片生产，每瓶成本不到10元。

就这样，使用廉价原料搭配违禁药品生产的非法 减肥药品 经过中间商包装和加工后，通过网络代理商一级级加价分销，变成了高大上的 纯中药减肥药，每盒售价高达400元。

目前，石某和雷某因涉嫌生产、销售有毒有害食品被依法刑事拘留，而欧某、汤某被依法取保候审，相关案件正在进一步审理中。（人民网）

就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界市宏仁医院



良富门诊



张家界美年大健康管理有限公司

