

# 宋兆普向社会公开治疗肺炎的祖传秘方

1月2日，国家非物质文化遗产宋氏中医外科传承人、全国劳动模范、全国优秀共产党员、河南省中医药杰出贡献奖获得者宋兆普将祖传治疗肺炎方药，结合数十年在临床实践中总结形成的治疗早、中、晚期肺炎的经验，无偿向社会公开，以便造福社会大众。

自2022年12月28日以来，金庚医院院长宋兆普每天接诊近200名患者，其中因新冠病毒感染，而引起胸闷、气紧的，就占了三分之一，甚至个别患者出现“白肺”。宋兆普说，感染新冠病毒后，开始只有高热，而后几天就会出现胸闷、气紧，当感到非常不

适时，来医院检查，CT显示双下肺就已经实变了，血氧饱和度只有50%左右，而正常人的血氧饱和度都在95%-100%，身体也可能因缺氧而引起多脏器损伤，还可能会影响心肌的弹力，导致呼吸抑制，最要命的出现白肺，媒体报道一些院士、科学家也因此引起呼吸骤停，失去生命。宋兆普心中很急，作为中医人，治病救人是天职，而且中医在国家大灾大难之时，为国分忧，勇于站出来，是传统。他决定通过政府有关部门和新闻媒体，将他多年来治疗肺部疾病且有良好疗效的黄芩清肺饮和治疗经验向社会公布。

宋兆普说，向社会捐赠的黄芩清肺饮，也是国家非物质文化遗产宋氏中医外科的祖传秘方之一，它出于清代著名医家傅青主的《青囊秘诀》，经过五六十年的临床加加减而成，在长期的临床中，治疗慢阻肺、间质性肺炎、肺纤维化效果明显，特别是2020年以来，应用于治疗新冠后遗症中的肺纤维化，取得了良好的疗效。

**药方如下：**黄芩10g、生地黄10g、天冬10g、麦冬10g、紫菀15g、百合10g、百部6g、金银花30g、桔梗10g、荆芥穗15g、川贝母6g、桑白皮10g、甘草6g、蜜款冬花3g、防风10g、麻黄6g

- 1.胸闷：加全瓜蒌15g 薤白6g
- 2.痰多：加苏子10g 白芥子6g 莱菔子10g
- 3.肺气虚：加太子参30g
- 4.恶心呕吐：加砂仁6g 木香6g
- 5.发热：加石膏30g 知母10g 粳米30g

**适应症：**治疗新冠病毒感染引起的各种轻度肺炎、肺间质病变

**用法用量：**水煎服，一天一付，早晚各服一次。

**禁忌症：**尚无发现。  
融媒体中心通讯员 马占伟

# 厨房到底该咋消毒？



图片来源网络

筷子没消毒，开水烫一下就夹菜？抹布没消毒擦碗筷？冰箱从不清洗杀菌？……以上操作超过两条，可要注意了，很有可能导致霉菌中毒。

微生物无处不在，有“省事儿的”，也有“惹事儿的”。我们要预防的就是“惹事儿的”致病微生物，如幽门螺杆菌、肝炎病毒、霉菌等。要掌握专业消毒灭菌方法，首先要学会区分“清洁”“消毒”“灭菌”。清水冲洗，再用洗涤剂去油污，只做到了“清洁”。“消毒”是在“清洁”的基础上，杀灭繁殖活跃的病原微生物，“灭菌”是杀灭所有微生物。日常生活中，定期对厨房进行彻底的清洁消毒，可以防止致病微生物滋生。

### 厨房到底要怎么消毒？

**餐具消毒。**建议选择“开水浴”，100℃沸水没过餐具煮30分钟，或放入蒸锅水开后蒸30分钟。“出浴”后自然晾干。公共餐饮场所，餐具清洗后放入专用加热消毒装置，用现消毒。

**抹布消毒。**不干净的抹布是细菌病毒的“播种机”，用后一定要立即清洁消毒，晾干通风干燥处。将抹布在100℃沸水中煮30分钟，可消灭大多数致病微生物。

**木制品除霉菌。**木制品宜置于通风阴凉处。如果怀疑霉菌滋生，丢弃换新是最简单的方法。对付有害霉菌，要先消毒，后清洗。注意防止霉菌扩散，污染其他物品。消毒前万万不可用抹布、海绵或钢丝球擦拭。

### 如何杀灭黄曲霉毒素？

先用小苏打水浸泡，再放置锅内煮沸1小时，或配置高浓度84消毒液浸泡1小时，之后彻底清洗，除去消毒液。

**冰箱除霉菌。**可拆卸的冰箱，最好把隔板和抽屉拆下来，用清水冲洗干净。如果发现霉菌聚集，可参考上述对付霉菌的方法。冰箱大部分区域均需消毒时，可以用消毒液将内胆、隔板、抽屉、密封条反复擦拭，再关门“闷”30分钟。

**微波炉消毒。**建议大火2分钟反复2次(2次间隔15分钟)，或中火6分钟。  
来源：大河健康报

# 自行服药需警惕这些用药误区



图片来源网络

近日，一则“女子感染新冠乱吃药致肝衰竭”的消息，引发广泛热议。用药看似事小，但其实也是很有讲究的，生活中很多人在用药这件“小事”上都存在误区。

### 误区一：为预防疾病提前吃药、大量服用营养素补充剂

冬季是感冒高发季，为了避免生病，很多人提前吃板蓝根、感冒清热冲剂等中药来“预防”。还有人大量服用营养素补充剂，来提高免疫力。

天津医科大学总医院药剂科副主任、主任药师袁恒杰表示：“在本身并没有出现病症的情况下，乱用药物和营养素补充剂，唯一的后果就是造成机体肝肾或肾负担加重，有可能引发严重后果，给机体带来损伤。”袁恒杰举例，比如现在很多人大量服用维生素C，目前中国营养学会推荐的每日摄入量为100毫克，但很多人都是超量服用。长期过量补充维生素C，可能会带来尿路结石、尿酸升高、痛风等风险。

袁恒杰提醒，与其大剂量提前服药，不如在做好个人防护的同时，让自己保持健康饮食、适度的运动、良好的睡眠。通过良好的生活习惯提高自身免疫力，才是预防疾病发生的真正“良药”。

### 误区二：为增强治疗效果，任意加大服药剂量、缩短用药时间间隔

在生活中，有一些人觉得服用药物后效果不好，特别是慢性病，治疗很久都不见起色，于是就随意增加服药剂量，或者缩短用药时间间隔，增加用药频次。

对此，袁恒杰表示，超剂量和超次数的用药是非常不可取的。以新冠病毒感染为例，用于退热的药物主要有非甾体抗炎药，包括对乙酰氨基酚和布洛芬单方或复方制剂。退热药使用一次后，若持续疼痛或发热，可每4—6小时重复用药1次。

“许多患者因为退热效果不明显，擅自加大剂量或缩短给药间隔。其所带来的后果就是增加肝脏负担，甚至引发严重肝损伤。”袁恒杰举例，比如过量使用对乙酰

氨基酚可引起肝脏损伤、昏迷等；过量使用布洛芬可增加胃肠道不良反应的风险，甚至可能导致消化道出血或穿孔等严重后果。

不只是退热药，像降血脂的药物阿托伐他汀，如果服药剂量较大，那么药物进入人体后也会引发各种不良反应，如腹泻、恶心等胃肠道不适，可导致肝酶升高、肌痛、肌肉疲劳等，甚至会引起横纹肌溶解。

因此，一定要严格遵医嘱或按照说明书上的剂量使用药物，千万不能随意加大药物剂量或增加用药频次，以免造成严重后果。

### 误区三：吃药种类越多效果越好

很多人觉得，多服用几种治疗同一疾病的药物，可以让病好得更快。

“俗话说‘是药三分毒’，过多服用药物，只会增加机体代谢和排泄药物的工作量，加大机体负担，不仅不利于疾病治疗，反而会给身体造成损伤。”袁恒杰说。比如普通感冒，用药是为了控制机体不能耐受的的症状，所以各种药物叠加使用对控制疾病没有任何益处。此外，中药以及西药也不能一起吃，因为很多中成药类感冒药也含有对乙酰氨基酚、氯苯那敏及麻黄碱等控制发热、头痛或鼻塞症状的西药成分。不同的药物可能存在相同或类似成分，盲目同时使用多种感冒药，相当于药物过量使用，不仅会增加药物副作用发生的风险，还可能出现出汗过多、头晕、嗜睡、心悸、胸闷、气促、过敏等症。

### 误区四：片剂嚼碎了吃效果更好

在急性心梗发作时，嚼服300毫克阿司匹林，可以让药物迅速吸收，因此很多人觉得把药片嚼碎了吃有利于吸收，效果会更好。对此袁恒杰表示，这样做确实可以让药物迅速吸收，减少血小板聚集引发的血栓风险。但这只是在急性疾病发作时的“权宜之计”，并不能作为普适方法。

片剂在制备过程中是运用了先进的制剂工艺，例如布洛芬缓释片或者缓释胶囊是利用特殊工艺保证活性药物缓慢释放，一旦片剂被破坏，缓释片中超过常规用量的活性药物短时间内被突然释放出来，其效果和擅自加大药量以及缩短给药间隔是一样的，不仅不治病反而会致病。此外，像硝苯地平控释片，如果嚼碎服用，药物被迅速吸收，降压效果太强，会引发低血压，药物作用时间也会从24小时缩短为2到3小时。

“还有一些肠溶片，在肠道内吸收更充分或对胃有一定的刺激性，如果这类剂型的药物被嚼碎了吃，可能会影响吸收效率或刺激胃黏膜。”袁恒杰说。

### 误区五：可以把成人的药物减量给儿童服用

生活中，有很多药物没有儿童剂型，但有些家长觉得，给儿童服用成人药物时，只需“剂量减半”就行了。

“儿童不是成人的‘缩小版’。儿童与成年人的差别不仅是体重不同，而且还有生理、病理方面的差异，尤其是孩子的肝、肾等脏器发育不全，酶系统也未完全建立，解毒、排毒的功能很弱。”袁恒杰表示，因此儿童用药与成人用药有质的区别，把成人药减半给儿童服用，易造成无法预估的后果。

而且儿童用药的专用剂型多为溶液剂，便于根据患儿的年龄和体重调整给药剂量，且儿童用药多有矫味剂，患儿易于接受。

袁恒杰提醒，成人药物掰开不易控制剂量，并且掰开的药物易出现锐角，划伤患儿的消化道，不适合给儿童服用。一旦研碎有可能破坏原有剂型，出现过量 and 突然释放现象，给患儿带来巨大伤害。

来源：科技日报

# 健康知识

# 化痰止咳看陈皮



图片来源网络

陈皮，又名橘皮、广陈皮、新会皮、炒橘皮等，是芸香科植物橘及其栽培变种的干燥成熟果皮。《本草纲目》言：“橘皮，苦能泄、能燥，辛能散，温和和。其治百病，总是取其理气燥湿之功。同补药则补，同泻药则泻，同升药则升，同降药则降。脾乃元气之母，肺乃摄气之藩，故橘皮为二经气分之药，但随所配而补泻升降也。”其性味辛、苦、温，归脾、肺经，具有行气除胀满、燥湿化痰、健脾和中的功效。

现代药理学研究显示，陈皮含挥发油、橙皮甙、川陈皮素、黄酮、生物碱和钾、镁、锌、锶等微量元素成分，具有抑菌、抗炎、抗氧化、抗肿瘤、促消化、祛痰、保肝、降血压和神经保护等多种作用。

陈皮不仅能入药，还常用作泡茶、煮粥、煲汤、烹调、做凉果等。例如，《金匱要略》记载的生姜橘皮汤，功效主要是行滞、止呕，可治干呕、手足厥冷等症。陈皮、生姜是常用祛痰止咳药。陈皮味辛、苦，性温，归脾、肺经，可理气和中之功、降逆止呕、燥湿化痰；生姜味辛，性微温，归脾、肺、胃经，可以散寒解表、降逆止呕、化痰止咳。两味合用，能起到降逆止呕、行气化痰、散寒止咳的作用。

来源：人民日报

# 治疗新冠有“特效药”吗？如何科学使用抗病毒药物？

——国家卫健委组织权威专家解答防疫热点问题

近期，一些用于治疗新冠病毒感染的抗病毒药物被冠以“特效药”之名，引发不少网民的关注和抢购。这些抗病毒药物是否有必要囤？又该如何科学合理使用？国家卫生健康委组织首都医科大学附属北京朝阳医院副院长、北京市呼吸疾病研究所所长童朝晖和北京大学第一医院感染科主任王贵强作出回应。

“首先要明确，目前没有针对新冠病毒病的特效药。一些抗病毒药物能够抑制、干扰新冠病毒复制，但是这些药物需要在感染早期使用，并且要在医生指导下规范使用。”童朝晖说。

童朝晖介绍，抗病毒药物在发病5天内特别是48小时内使用效果更好。在病毒刚进入人体还没有大量复制时，抗

病毒药物能够减轻病毒的载量，减少病毒对人体免疫系统的攻击，再通过自身的抵抗力减少病情向重症、危重症发展。如果发病时间过长，病情已经进展到重症、危重症，抗病毒药物是无效的。

“同时，这些抗病毒药物是有条件推荐特定人群使用的，对于轻型、普通型有向重型、危重症发展的高危人群，如高龄有基础疾病的人群，可以有效降低重症率，但在青壮年等没有高危因素的人群身上使用是没有用的。”童朝晖说。

专家提醒，抗病毒药物使用时存在很多注意事项，可能出现不良反应，还可能出现与其他药物的相互作用，一定要在医生的指导下规范使用，不建议公

众囤药并自行在家使用。

“比如有些病人肝肾功能严重损害，就可能需要调整抗病毒药物的用药剂量甚至不能使用这些药物；如果正在用一些他汀类药物，就不能同时使用奈玛特韦这类药物。病人如果在家盲目用药，存在安全风险。”王贵强说。

王贵强说，新冠病毒感染强调综合治疗、早期干预。对重症高风险的人群，尤其是卧床的有基础病的高龄老人，建议进行早期的密切监测和随访。“出现呼吸困难、喘憋或血氧饱和度低等状况时，要及时到医院或社区卫生服务机构看病。早期治疗包括抗病毒药物和氧疗两个手段，现在北京、上海等城市已在社区层面开展氧疗服务。”

来源：新华网

童朝晖还提醒，医务人员和专业人员一定要加强抗病毒新药的用药培训，充分了解其作用机制、适应症、不良反应以及和其他药物的相互作用等，降低药物临床使用风险。

近日，第九版诊疗方案里推荐的另一种治疗药物——静脉用丙种球蛋白，也引发不少网友求购。对此，王贵强介绍，静脉用丙种球蛋白能够减少炎症反应，但只建议在治疗重症病人时使用，“基本都是进入ICU的病人才需要使用，而且要在出现炎症因子风暴等特定情况下使用才有效果。不适合在家里使用，也没有预防新冠病毒感染的作用，不建议在家里储备。”

# 冬菇煮白萝卜

**材料：**白萝卜300克，冬菇50克(水发后)，葱花、姜片、香菜段各15克，花生油、盐、蚝油各适量。

**做法：**白萝卜切半厘米条形飞水备用。开锅下油，放入白萝卜翻炒均匀，加入适量水和姜片，用大火烧开，下冬菇后中火慢煮收汁，以盐、糖和蚝油调味，撒上香菜和葱花煮开即可。  
来源：广州日报

