

非感染性用蒙脱石散 藿香正气专治暑湿腹泻

腹泻止泻药适用场景各有不同

蒙脱石散:非感染性腹泻

其核心功效是吸附肠道内的病菌、毒素,保护肠黏膜,减慢肠道蠕动,对成年人及儿童急性、慢性腹泻均有效,尤其适合非感染性腹泻。蒙脱石散有吸附性,不能与益生菌、抗生素等药物同服,需间隔1至2小时,否则影响其他药物吸收;服药时需用足量温水冲调,否则易引起便秘;该药仅作用于肠道局部,不进入血液循环,儿童、孕妇、哺乳期女性可在医生指导下使用。

复方黄连素:湿热型腹泻

复方黄连素片主打清热燥湿、行气止痛、止痢止泻,专门针对湿热型腹泻。这类腹泻常表现为大便黄稀、黏腻、排便急迫,伴有腹痛、肛门灼热等症状,多由饮食辛辣油腻、肠胃积热引发。该药性寒,脾胃虚寒者如平时易腹痛、大便稀溏、怕冷不宜服用;服药期间需清淡饮食,忌生冷、油腻食物;偶见恶心、呕吐等胃肠道反应,症状轻微者可继续服药,严重者需停药就医。

参苓白术散、四神丸:慢性腹泻

这是治疗慢性腹泻(病程大于2个月)的两大常用药。参苓白术散(丸、颗粒)主打补脾胃、益肺气,适合脾胃虚弱型慢性腹泻,常表现

很多人一拉肚子就随意用止泻药,殊不知盲目用药不仅止不住泻,还可能加重症状,引发其他不适。常用止泻药各有专属适用场景。



为腹泻日久、大便稀溏、食欲不振、肢倦乏力,还可能伴有气短咳嗽。四神丸侧重温肾散寒、涩肠止泻,专门针对肾阳不足型慢性腹泻,症状多为晨起腹泻、腹痛喜温、畏寒肢冷、腰膝酸软。服药期间需清淡饮食,避免吃生冷、油腻、不易消化的食物;参苓白术散不宜与藜芦、五灵脂等同服;四神丸性温热,阴虚火旺者(口干、盗汗、手足心热)不宜服用。

藿香正气:暑湿腹泻

藿香正气口服液(水)是应对暑湿腹泻的经典药,能解表化湿、理气和中,不仅适合夏季因暑湿引发的腹泻,还适用于腹泻同时伴有发热、头痛、鼻塞、恶心呕吐等外感症状的情况,尤其适合胃肠型感冒。服药期间忌烟忌酒,避免吃生冷、油腻食物;不宜与滋补性中药同服;孕妇、儿童、年老体弱者应在

医师指导下服用,风热感冒者(发热重、咽喉肿痛)不宜使用;糖尿病患者需在医生指导下选用无糖剂型;藿香正气水含酒精,对酒精过敏者禁用。

保和丸:小儿积食腹泻

保和丸(颗粒、口服液)主打消食、导滞、和胃,孩子因暴饮暴食、饮食不节引发积食,出现腹胀、腹痛、腹泻、大便酸臭、食欲不振等时,服用能快速消食化积、缓解腹泻。该药不宜长期服用,症状缓解后需及时停药;服药期间需控制孩子饮食,少食多餐、清淡易消化,忌油炸、甜腻、生冷食物;脾胃虚弱所致消化不良者不宜单独使用。

益生菌制剂:肠道菌群紊乱腹泻

双歧杆菌、三联活菌、乳酸菌等益生菌制剂,并非直接止泻,而是通过补充肠道有益菌,调节肠道微生态平衡,修复肠道黏膜,从而改善腹泻。其适合肠道菌群紊乱引发的腹泻,也可辅助治疗感染性腹泻、抗生素相关性腹泻。益生菌需冷藏保存(部分常温款除外);服用时用温水或温牛奶冲调,水温不宜超过40℃;不能与抗生素、蒙脱石散同服,需间隔2小时以上;开封后尽快服用,避免活菌失活。 虞晔(据《生命时报》)

别给他人乱扣“心病”帽子

“他是不是有抑郁症啊”“这种反应,绝对是自恋型人格”“这样的家庭最容易出人格障碍了”……无论是在社交媒体围观名人新闻,还是日常聊天中谈及身边人,用“心理问题”评价别人似乎成了流行。心理学知识的普及本是好事,但不知不觉间,这些专业词汇悄然变了味——从帮助理解的工具,变成了随意乱贴的标签。

在精神医学领域,有一条重要的伦理底线,即没有充分证据,未经当事人同意、未经系统评估的情况下,不应推断或宣称他人的精神诊断。北京大学第六医院精神科副主任医师苏怡表示,这条守则不仅适用于专业人士,对普通人同样重要。

苏怡分析,现在很多人动辄给他人贴上“心理有问题”的标签,一方面是因为心理学概念越来越普及,但大众掌握的是碎片化信息。短视频和自测题把复杂问题简化成“符合几条就是某种病”,可真正的精神评估远不止看症状,还要看持续时间、严重程度、功能损害、诱发因素等,排除躯体影响,缺少这些环节很容易变成误判。另一方面,贴标签是一种省力的沟通方式。人们害怕复杂性,渴望简单解释,一个人的行为背后可能有压力、创伤、家庭互动等多重因素,而贴标签提供了一种强烈的“单因解释”,让旁观者更容易理解、讨论和认同。

“随意猜测、指认他人的精神状态,是不负责任的行为,可能造成现实伤害。”苏怡说,随便说他人有心理问题可能带来以下影响:

污名化让求助者退缩 当“心理有问题”被滥用并带着戏谑、诋毁甚至侮辱成分,真正需要帮助的人更易因羞耻感回避疾病、拖延治疗。门诊中就有不少患者坦言:最担心的不是症状,而是“别人怎么看我”。

错误暗示把压力当病 失眠、心慌、烦躁等症状在快节奏生活中很常见,可能是焦虑抑郁的表现,也可能只是短期压力或睡眠不足引发的应激反应。但不少人会用几个自测题

给自己或他人“盖章”成精神问题,导致压力更大,不适更为严重且反复,进入恶性循环。

胡乱贴标签伤害关系 在亲密关系中,“你心理有问题”常常不是关心,而是一种控制——把“我们需要解决的具体问题”变成“你这个人有缺陷”,使冲突从具体事件上升为人格否定,关系进入“审判—防御—升级”的恶性循环。

面对自己或身边人可能存在的心理困扰,我们应该怎么做? 苏怡建议:以描述代诊断 感觉别人持续不开心,不说“你就是抑郁”,而是说:“我注意到你最近情绪很低落、常说自己没用,持续好几周了,我有点担心。”具体的观察和真诚的表达,远比一个标签更有温度。

观察安全风险 遇到自己和他人的非寻常情绪反应,重点观察异常情绪是否明显影响学习与日常工作与日常生活、是否

否出现自伤自杀想法或行为、是否长期严重失眠、进食是否显著改变等。如果涉及安全风险,应优先联系家属与专业机构,必要时寻求急诊帮助。

给支持不审判 可以问:“你希望我怎么帮你? 陪你去医院、帮你预约,还是先听你说说?”把选择权还给对方,而不是逼迫对方承认一个标签。支持的重点是陪伴,不是确认自己判断正确。

引向专业评估 心理咨询适合处理压力、情绪与关系困扰。若症状持续、功能受损明显,应到精神科进行规范评估与随访。专业评估的目的不是“贴标签”,而是找到更合适的干预路径。

苏怡说,心理健康的进步,不是人人都当“诊断者”,而是人人都懂得边界——不随便给人下结论,但在需要时愿意伸手、愿意陪同、愿意把人带到专业支持面前。

王思予(据人民网)



上了年纪最该练的是深蹲

提供更好的支撑和保护。同时,深蹲能促进关节滑液分泌,保持关节软骨的营养供应,有助延缓膝关节、髋关节的退行性变化。

强健腿部肌肉 强壮的腿部肌肉不仅意味着活动能力强,还代表着更好的代谢水平、心肺功能和整体健康状况。研究显示,70岁至79岁股四头肌力量较强的老人,6年内死亡风险明显低于腿部肌肉较弱的人。

大多数身体基本健康、无严重关节疾病和心血管疾病的老人,都可以在专业指导下尝试深蹲。但如果近期有膝关节、髋关节手术史,或存在严重关节炎、高血压控制不佳等情况,建议先咨询医生或康复治疗师。

想从深蹲中获益,把动作做标准是重要前提。准备姿势:双脚与肩同宽或略宽,脚尖自然朝前或微微外展;双手可前伸平举,或交叉放于胸前;挺胸收腹,腰背挺直,眼睛平视前方。

下蹲过程:屈髋屈膝,像要坐到椅子上一样;保持上半身挺直,不要弓背或过度前倾;下蹲深度以大腿与地面平行或略高为宜,膝盖方向与脚尖一致,不要内扣或外展。起身过程:脚跟用力蹬地,臀部发力,缓慢站



起,恢复起始姿势,整个过程中保持呼吸均匀。注意事项:训练前先热身,可原地踏步、活动关节5至10分钟;从少量开始,8至12次为一组,完成2至3组,组间休息1分钟;动作速度要慢,保持稳定节奏,不要猛然发力或借助惯性;训练中若出现关节疼痛或不适,应立即停止,检查动作是否正确。

医学新知

坏情绪是节食“绊脚石”

节食减肥的难,很多人都体验过。澳大利亚弗林德斯大学在英国期刊《食品质量与偏好》上发表的新研究揭示,人们在情绪不好时更难坚持节食,女性尤其明显。

研究人员招募了150多名女性志愿者,要求她们以在线日记形式,记录7天所吃的零食,以及吃第一口零食前的心情。文本分析结果显示,节食女性情绪不好时,更有可能选择巧克力、糕点、薯片等高热量、低营养的不健康零食,摄入量几乎达到情绪好时的两倍;没有节食的女性在快乐或兴奋时,总体上吃得更多。

对于想节食减重的人来说,坏情绪就是最大的“绊脚石”。一个人当下的情绪状态,比性格更能影响其在零食上的选择;长期的情绪特质则对饮食影响不大,长期负面情绪体验更多的人,不一定会打破节食习惯,但会影响吃饭前的状态。

想保持健康饮食习惯的人,建议学习一些简单实用的情绪调整方法,同时提高对自我情绪的觉察力,只有意识到自己的情绪变化,才能做到主动调节。比如,吃饭时有意识地慢下来,关注自身感受。 刘婷

接种流感疫苗显著降低心梗风险

接种流感疫苗除了能防流感,还有意外好处。浙江中医药大学进行的一项大型荟萃分析显示,接种流感疫苗可使心梗风险显著降低。该结果日前发表在英国开放获取期刊《BMC 公共卫生》上。

该研究汇总了15项观察性研究的数据,包括7项队列研究、7项病例对照研究和1项自身对照研究,共涉及2350万名57岁至77岁的中老年人。汇总数据后,研究人员发现,与未接种疫苗的对照组相比,接种流感疫苗者的心梗发生风险降低了18%。亚组分析显示,在不同类型研究和患者群体中,无论其年龄多大,是否存在心脏病史,流感疫苗均能降低心梗风险。

研究人员分析说,心梗在流感季节更常见,这表明病毒感染可能引发全身性炎症反应,进而增加心血管事件风险。流感疫苗接种有可能通过减轻感染相关的全身性炎症和内皮功能障碍,间接降低心梗风险。虽然该研究只能确定两者的相关性,而非因果关系,但这些发现足以支持流感疫苗在心血管风险预防方面的潜在作用。 辛斌



年过40以后几乎都有肩袖损伤

全球约1/3的人受肩膀疼痛困扰,这是最常见的肌肉骨骼问题之一。肩袖是保护上臂骨固定在肩窝的一组肌肉和肌腱,通常被认为是肩膀疼痛的头号嫌疑对象。在肩痛患者中,肩袖异常占比约85%。近日,芬兰赫尔辛基大学发表于《美国医学会杂志·内科学》上的一项新研究指出,40岁以后几乎普遍存在肩袖异常。

研究团队对602名41岁至76岁的志愿者进行双肩核磁共振扫描,在这些人中,82%的人报告没有任何症状,只有18%的人感到疼痛。结果显示,595人的影像结果呈现异常,最常见的异常是肩袖部分撕裂(62%),其次是肌腱病(25%)和全层撕裂(11%);异常比例随年龄增长而升高,在45岁以下的参与者中没有发现全层撕裂,比例最高的是70岁至76岁的老年组。更值得关注的是,在所有没有症状的肩膀中,96%都检测到了异常;而在感到疼痛的肩膀中,这个比例也只是略高,为98%。

作者指出,在中年及以上人群中,肩部磁共振所见的“异常”绝大多数是自然的年龄相关性改变,而非需要手术修复的损伤。若将其误读为病理性损伤,极易导致过度诊断与治疗。 张健

小腿抽筋 重压“委中”“承山”二穴

许多人都有过小腿抽筋的经历,尤其是老年人,受凉后更易发生。小腿抽筋属于中医“转筋”“筋挛”范畴,发作时肌肉骤然僵硬、疼痛难忍,夜间及运动后尤为常见。中医认为,其核心病机在于筋脉失养、气血不畅、寒凝湿滞,并非单纯缺钙所致。针对小腿抽筋,中医有诸多应对之法,其中性价比最高的当数穴位按揉,首推委中穴与承山穴。二者均属足太阳膀胱经,此经循行于腰背及小腿后侧,是疏通下肢气血、解痉止痛的关键通路。

委中穴 位于膝盖后侧腘窝正中,为膀胱经合穴,膀胱经气血在此汇聚,刺激委中可疏导下肢瘀滞之气,缓解筋脉拘挛。取坐姿或俯卧姿势,用拇指指腹按压委中穴,力度由轻渐重,顺时针按揉1至2分钟,以局部酸胀感向小腿放射为佳,能快速疏通经气。

承山穴 位于小腿后侧正中,腓肠肌两肌腹之间的凹陷处,是治小腿抽筋的特效穴。此穴处于筋脉聚集之处,按揉可松解肌肉紧张,行气活血,针对性地化解肌肉僵硬痉挛。用拇指用力点按承山穴,约30秒后松开,再进行按压,重复3至5次,最后轻柔按揉1分钟即可,能感受到肌肉逐渐放松。

姜楠
本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。