

淄博市妇幼保健院 每日300余次中药预防汤剂送市民

“没想到来医院就医还能领到免费的中药代茶饮预防汤剂，真是太谢谢你们了，给你们点赞！”12月15日上午，73岁的市民王玉兰，在淄博市妇幼保健院就诊后，舒心地翘起了大拇指。

让王玉兰点赞的免费中药预防汤剂，是淄博市妇幼保健院刚刚推出的“免费发放新冠肺炎预防代茶饮”活动。根据活动安排，自即日起，淄博市妇幼保健院将在门诊大厅，每日供应330余人余人的新冠肺炎中药代茶饮

预防汤剂，来院就诊群众及有需要的市民，均可免费取用。

“‘免费发放新冠肺炎预防代茶饮’活动，旨在进一步助力疫情防控，积极响应市民对中药预防新冠肺炎的迫切需求，由医务科、中医科、药剂科及中西药房等多个部门共同推出，由专业中药师全程参与熬制。”淄博市妇幼保健院药剂科科长边有鑫介绍，为方面市民领取，医院将发放点安置在了医院门诊大厅，市民从医院南门进入即可找到，

需自带保温杯领取。

对于中药代茶饮预防汤剂的成方来源，淄博市妇幼保健院中医二科主任高波作了详细介绍：该代茶饮根据《山东省新型冠状病毒肺炎中医药防治方案（2022优化第二版）》制作而成，处方主要为黄芪、金银花、苍术、藿香、薄荷、甘草、陈皮、山楂等，用法用量为体重35KG以上成人一日一剂，儿童、老人及体重过轻人群用量减半，普通人群服用七天。需要注意的是，该代茶饮

孕妇慎用。

“按照省疫情防控指挥部相关部署，自12月14日零时起，对进入医疗机构的人员不再查验核酸检测结果。医院在第一时间全面落实相关要求的同时，为进一步做好院内防控工作，全面启动了此次免费发放中药预防代茶饮活动，努力在最大程度上保障群众就医安全。”淄博市妇幼保健院党委书记张立新表示，下一步，医院将根据防控形势变化，及时组织开展形式多样、便

捷有效的预防公益活动，全力为全市疫情防控工作贡献妇幼力量。

值得一提的是，本着科学有效、便民为民的原则，淄博市妇幼保健院连日来已相继推出了新冠肺炎中药预防方、代茶饮、香囊等多种“便携实用、扶正祛邪”的中医预防产品，有定制需求的市民可到淄博市妇幼保健院新院区中医科门诊按需开方，团体、单位购买可咨询电话0533-2929888。高阳 宋天印

“阳”了稳住！这份居家指南助你打败病毒

当前，兴风作浪的奥密克戎病毒传播力极高，但致病力已减弱。今天，来自北京协和医院和北京积水潭医院的医生，给大家带来居家对抗新冠病毒的“锦囊妙计”。

药备齐了不算完 吃得安全更重要

轻症患者在休息、保证充分能量和营养摄入的基础上，如何通过恰当的对症药物缓解不适症状？如何确保用药安全呢？药师手把手教您准备抗疫“小药箱”，并提示您服药的注意事项——

应对发热、疼痛篇

针对成年人的发热、肌痛、头痛，可使用对乙酰氨基酚、布洛芬或洛索洛芬等非甾体抗炎药。注意，市售对乙酰氨基酚存在多种规格及剂型，使用缓释片时不建议掰开或研碎服用，否则可能导致退热止痛效果不持久。因其他复方感冒药中可能含有对乙酰氨基酚成分，联合用药时需注意对乙酰氨基酚每日总剂量不宜超过2克。

而对于中重度肝肾功能不全者，或联合使用其他对肝肾功能有损伤的药物时，需在医师指导下调整药物剂量，定期监测肝肾功能水平，警惕加重肝肾功能不全。当出现恶心、皮肤黄染、尿量减少时需及时就医。

值得一提的是，对乙酰氨基酚及洛索洛芬导致消化道溃疡的风险很低，但对于高龄、联合使用抗血小板/抗凝药物、既往有胃肠道溃疡病史或高风险人群，用药过程中还需要观察消化道出血症状，如大便颜色等。

此外，儿童退热可选择对乙酰氨基酚或布洛芬，使用时应遵医嘱或按照说明书中的给药剂

量及时间间隔。一般情况下，当一种药物可以控制患儿体温时，不建议单日内交替使用对乙酰氨基酚及布洛芬，否则会因给药剂量错误造成用药过量的风险。还需特别注意的是布洛芬混悬滴剂与混悬液的浓度不同，不可等体积换算服用。

预防脱水篇

发热及服用退热药后，大量出汗会增加脱水的风险，因此，预防脱水比治疗更为关键。

发热对症治疗期间应适当增加饮水量，喝水及食用水分含量高的蔬菜、水果均可，但不建议用含糖量高的饮料、咖啡及浓茶代替水和果蔬。

口渴、尿量减少及尿液颜色加深、皮肤弹性变差、血压下降、出现神经系统症状等是常见的脱水症状。老年人对口渴的耐受性增加，因此不能以是否出现口渴症状来判断，当出现明显尿量减少时需警惕。

对于有心衰、慢性肾功能不全等基础疾病的患者而言，发热时建议记录每日尿液出入量及体重，避免盲目使用利尿剂，否则可能加重脱水及肾功能不全。

止咳祛痰篇

常见的用于咳嗽的药物包括镇咳药及祛痰药，医师会根据咳嗽的严重程度及是否有痰为您开具适当的药物。

镇咳药主要包括右美沙芬、含甘草复方制剂等，一般不用于痰量较多时；祛痰药主要包括氨溴索、乙酰半胱氨酸、愈创甘油醚等，安全性好，偶见恶心等胃肠道不适症状。

镇咳、祛痰药物在用药前建议明确是否含有酒精成分，需注意药物相互作用及酒精过敏的情况发生。

缓解鼻塞流涕篇

感染新冠病毒后，鼻塞、流涕、打喷嚏等会影响日常生活，严重时还会影响睡眠。对症治疗药物主要为含有抗过敏成分的药品，以及减轻鼻充血症状的复方感冒药。

“专家指引”推荐，如果鼻塞流涕症状明显，可考虑使用氯苯那敏、氯雷他定、西替利嗪或布地奈德喷雾。

要注意的是，抗过敏药（尤其是氯苯那敏）会引发嗜睡的不良反应，有跌倒风险的老年人及驾车等需集中精力作业的人群应谨慎使用。口服减轻鼻充血药（如伪麻黄碱）可引起排尿困难，有前列腺增生病史患者需慎用。此外，考虑到复方感冒药的安全性及易过量服用问题，不建议儿童使用，儿童可使用鼻腔盐水冲洗缓解症状。

对症治疗过程中，如果症状加重需及时就医，防止延误病情。

文/闫雪莲（北京协和医院）

调适有方 好心态也是“防护服”

面对新冠疫情的变化，以及自己或身边人不断出现“两道杠”的情况，一些朋友再居家休息和治疗期间，难免会冒出焦虑、失望、恐惧、不安等不良情绪。要知道，好心态也能提高免疫力。今天，心理专家就来跟大家分享调适好心理状态的五个方法。

学会识别和接纳坏情绪

当我们面对突如其来的变化时，一般会经历4个心理变化时期。

警觉反应期，产生紧张、焦虑、恐惧的情绪。这个时期一般持续几小时。

消极防御期，会意识到这是真实的情况，出现抱怨、焦虑，甚至抑郁、失眠。一般持续2-3天。

现实适应期，接受现状，服从现在的各种管控，接受科学的干预和治疗，尽快适应目前的状况。

恢复成长期，事件发生后，从事件中成长，找到力量，渡过难关，以后遇到类似的事情能撑得过去。

这是人类在特殊时期的正常心理反应，学会识别和接纳自己的情绪，当情绪被识别后，它的破坏力就瞬间降低了。发现负面情绪后要试着正视它、接纳它，合理化各种情绪，缩短前两个心理时期，尽快过渡到后两个心理时期，坦然面对居家隔离生活。

保持生活的规律和稳定性

合理有序的生活有利于提升我们的安全感，坚持做好身体的基础照顾也可以提升心理韧性、提供自我效能感，同时也有利于改善我们的情绪。

在居家休养或治疗期间，维持正常的生活节奏或者坚持一些例行活动，照顾好自己。安排好作息时间，劳逸结合，要保证规律的饮食和睡眠。给自己制定一份有规律的作息时间表，有学习、有工作、有娱乐、有室内运动并尽量遵照执行。合理安排膳食、规律一日三餐，不要过度饮酒和吸烟，不过度使用电子产品，避免不健康的应对方式。

保持与外界沟通

居家期间，可以充分联络亲朋好友，倾诉感受、相互鼓励，有困难讲出来，主动寻求帮助，挖掘友善互助的社会支持，我们并不孤单。

负面情绪是客观存在的，我们不能消除它，也不能禁止它出现，但可以通过调整自己来应对这些负面情绪，进而淡化这些情绪对我们生活造成的负面影响。我们要体验并接纳自己出现的情绪，然后用行动去验证自己脑海里的念头。例如通过和家人、朋友视频确认安全，做好个人防护与日常消杀工作，积极配合属地疫情防控工作，尽早恢复正常生活。

文/李小钧（北京积水潭医院）

鲁中晨报
刊登热线：2270700

分类广告

青岛培诺教育
对接世界名校不是梦！
学校学习氛围良好，
承诺不成功，可退学费！
2012年成立至今已累计
名校考取学生一万余人！
可到校参观考察。
电话号码：13953311626
另：万杰路柳泉路路口西侧
办公室数间找培训学校合作

老邵收树
13573356009

管道疏通
高压车疏通大管道汽车抽泥浆
化粪池。15269393588 2886572

婚介服务

牵手婚介、交友总部 2186111
找对象、交朋友、还是到牵手
二十五年品质、国家工商注册
数万名未婚、离异、丧偶会员
可证婚交友、可做保姆式老伴
会员详细资料请到店免费查询
单身免费登记、诚招各地加盟

月亮船婚介交友中心 2180054
女71年离退休有房 女89年国企条件好
女76年离一女孩 男93年公务员有房

(保白房预售证第2022008号)

雄安新区

首付3万入住雄安新区
对外交通便捷高效
教育、医疗配套设施齐全
科技生态城市样板
全国区域免费看房班车
电话/微信：15731616321 孟佳

专业防水

● 帅银防水 ● 13969322975
销售各种防水材料 ● 专业承接各
种大小防水 ● 防腐 ● 堵漏工程

淄博锐源防水 ● 13864395138
专业防水 标准化施工 质量保证
专业承接各种防水堵漏工程

水电暖改装

● 淄博万爱净水设备总经销 13953337275
● 专业水电暖维修安装 8820185

鲁中晨报·鲁臣商城
文山三七
冬季钜惠
每斤送
茶杯一个
免费送货上门
咨询热线：2271234

旧货回收

专业拆除旧货回收 ● 13475552258
高价回收酒店用品、家电、铁锅铝、电
缆、变压器、工厂设备、清理仓库积压品

空调维修

兴旺空调移机 8775858
● 充氟 ● 维修 ● 高价收售二手空调

乐器制作

● 二胡提琴制作维修 13506445333

电话订货免费送货上门

西洋参片 / 块
590/斤
咨询热线：2271234

礼品回收

专业回收 ● 15588880139
● 新老茅台 ● 名酒 ● 积压陈酒
高价回收 ● 13053357400
● 烟酒 ● 老酒 ● 购物卡

机械制造

● 龙门铣、刨床、铆焊加工 15166075999

井盖水篦

● 厂家直销井盖水篦盖板 2220888

鲁中晨报·鲁臣商城
电话订货免费送货上门

2022 绿茶优惠
咨询热线：2271234

唐装棉袄套装

表里纯棉 保暖舒适
上衣 138元/件

套装 228元/套 无静电 不起球
联系电话：13869371029

鲁中晨报·鲁臣商城
电话订货免费送货上门

● 晨报店：柳泉路270
号晨报大厦一楼109
室（硅院科技站下
车南行100米路东）

乡村振兴
服务平台