

广州卫生计生

创办于 1976 年 2 月

内部资料 免费交流 准印证号:(粤 A)L0160107

广州市卫生和计划生育委员会主管 广州市健康教育所编印

(《广州卫生计生》电子版)

2017 年 10 月 17 日星期二 第 19 期 (总第 1095 期) 刊期: 半月刊 共 4 版

市医改办等部门举办广州市家庭医生签约服务政策解读会



新政 4 大亮点

1 医保基金购买签约服务

广州市基本服务包采用医保基金购买服务方式,由医保基金给出支付标准,签约双方协商确定项目,既有利于基层找准特色发展方向,又可满足居民自身需求,并能体现政府做签约服务的宗旨,实现三赢。此举在全国范围内属首创举措。

2 医保基金以增量方式支付

广州市基本服务包中由医保基金承担的签约服务费,不纳入各定点医院机构的普通门诊人均限额结算标准范围,体现对家庭医生签约服务的大力支持,此举是在全国首创。尤其是对职工医保参保人的基本服务包,医保基金支付的标准为 70 元/人·年,目前居全国领先水平。

3 完善家庭医生收入分配机制

根据家庭医生签约服务费的实际数据据实增加绩效工资总量,突破现行事业单位工资调控水平。原则上家庭医生免费服务包、基本服务包、家庭医生签约服务费 80% 由基层医疗卫生机构自主分配,20% 用于基层医疗卫生机构自身,各区可根据实际情况,适当调整分配比例。此举有利于提高家庭医生团队工作积极性。

4 强化全科—专科联动协作

经家庭医生转往上级医院,可享受“三个优先”服务(优先预约专家门诊、优先安排辅助检查、优先安排住院服务)。2017 年,力争广州地区二、三级医院向基层家庭医生团队开放的专家号源不低于 20%,此举走在全国前列。

穗卫卫计讯(通讯员 毛伟)10 月 11 日上午,市医改办、市卫生计生委、市人力资源和社会保障局联合举办了广州市家庭医生签约服务政策解读会。会议对“居民签约后能得到哪些服务”、“签约居民有何实惠”、“签约服务费的构成与标准”、“居民如何与家庭医生团队签约”、“年签约服务费如何支付”等关键问题进行了解读。与会同志踊跃提问,相关部门做了释疑,会议取得了预期效果。

为扎实推进家庭医生签约服务工作,市医改办副主任、市卫生计生委副主任胡卫平同志在会上强调了三点意见:一是统一思想,提高认识,着力把签约服务发展提升到战略“高度”;二是完善机制,落实待遇,充分激发基层团队签约“热情”;三是深化内涵,狠抓落实,切实提高居民对签约服务的“感受度”。

市医改办、市卫生计生委、市人力资源和社会保障局、各区卫生计生局、全市所有社区卫生服务中心和镇卫生院负责人共计 240 人参加了政策解读会。

随后,市医改办组织召开新闻发布会,胡卫平副主任向媒体单位通报了广州市家庭医生签约服务政策的基本情况,并就媒体提出的问题做了回答。广州市的签约服务包分为免费服务包、基本服务包和个性化服务包 3 大类型。其中,免费基本签约服务费为 30 元/人·年,全部由基本公共卫生服务经费列支;基本服务包分为 2 种:职工医保参保人年签约服务费为 130 元/人·年(包括基本公卫经费 30 元、医保基金 70 元);签约居民自付 30 元,居民医保参保人为 70 元/人·年(包括基本公卫经费 30 元、医保基金 20 元、签约居民自付 20 元),医保基金支付的费用不纳入各定点医院机构的普通门诊人均限额结算标准范围,体现对家庭医生签约服务的大力支持。此举走在全国前列。尤其是对职工医保参保人的基本服务包,医保基金支付的标准为 70 元/人·年,目前居全国领先水平。



签约居民不需支付签约服务费;对于基本服务包,参保人每年只需支付 20 元或 30 元,即可享受约 222 元或者 272 元的超值服务;对个性化服务包,基层医疗卫生机构也会根据实际作出一定的价格优惠或提供增值服务。

广州市家庭医生签约服务新政体现了广州特色和亮点:

亮点一,医保基金购买签约服务。广州市基本服务包采用医保基金购买服务方式,由医保基金给出支付标准,签约双方协商确定项目,既有利于基层找准特色发展方向,又可满足居民自身需求,并能体现政府做签约服务的宗旨,实现三赢。此举在全国范围内属首创举措。

亮点二,医保基金以增量方式进行支付。广州市基本服务包中由医保基金承担的签约服务费,不纳入各定点医院机构的普通门诊人均限额结算标准范围,体现对家庭医生签约服务的大力支持。此举走在全国前列。尤其是对职工医保参保人的基本服务包,医保基金支付的标准为 70 元/人·年,目前居全国领先水平。

据健康报消息 国家发改委、国家卫计委日前联合印发《疑难病症诊治能力提升工程实施方案》,提出“十三五”时期,以肿瘤、心脑血管疾病、呼吸系统疾病等重点病种和重症医学为主,从现有省部级医院中遴选 100 家左右的专科特色优势突出、医疗技术水平高、教学科研实力强、有杰出的学科带头人及合理的人才梯队、辐射带动能力较强的综合医院(专科)和专科医院,加大投入支持建设,完善区域内学科建制,显著提

国家疑难病症诊治能力提升工程启动

将遴选 100 家省部级医院予以重点支持

升省域内疑难病症综合诊治能力。

《方案》要求,各地对申报医疗机构从临床诊疗、科研水平、人才梯队等方面,按照 50%、30% 和 20% 的权重进行综合评价,不与医疗机构床位、门诊人次、经济收入简单挂钩,不与国家医学中心或区域医疗中心评选挂钩,不捆绑。项目单位在重点支持建设领域应有国家临床重点专科,相应专科床位数量不少于 80 张,中高级职称卫生专业技术人员比例不低于 30%,医师研究生学历比例不低于 50%;综

合医院应为省域内住院医师培训基地,有每年能力培养 100 人规模的新技术培训,相应科室应能开展国际学术交流,在省域内有技术协作网络,近 3 年至少参加过全国或区域性学术会议。对于西藏、青海、新疆等边远地区可适当放宽条件。

国家将对每省份至少安排 1 个项目,除北京外每省份项目最多不超过 6 个。国家发改委和国家卫计委要求各地抓紧做好项目的遴选、公示和申报工作,并于 10 月 31 日前将结果报送两部委。

关爱儿童,从“齿”开始 我市举办第四届儿童刷牙比赛

穗卫卫计讯 为推动全社会关注儿童口腔健康,广州市卫生计生委、市教育局于 9-10 月组织举办了以“关爱儿童,从‘齿’开始”为主题的广州市第四届儿童刷牙比赛活动。

我市第二次儿童口腔流行病学调查结果显示,12 岁儿童恒牙患龋率为 29.9%,比全国第四次口腔流行病学调查 34.5% 结果低,但与《健康中国 2030》规划纲要提出“12 岁儿童患龋率控制在 25% 以内”还有一定距离。广州市将依托全市儿童六龄齿免费窝沟封闭项目体系,促进目标儿童口腔健康行为的形成和改善,进一步降低患龋率。

广州市全科医生规范化培训学员项目 2014 级学员顺利结业

穗卫卫计讯 9 月 25 日下午,广州医科大学第一附属医院举行广州市全科医生规范化培训学员项目 2014 级学员结业典礼,来自各基层医疗卫生机构的 39 名脱产规范化培训 3 年的临床医生、广州医科大学附属第一医院、协和社区卫生服务中心的师资、广州大学全科医学与继续教育学院领导等参加了结业典礼。国家呼吸系统疾病临床医学研究中心主任钟南山院士、广州市医科大学罗健东副校长、广医附

市卫计委举办饮用水污染事件联合应急演练

穗卫卫计讯(通讯员 郭子韩)为妥善处置我市饮用水污染突发公共卫生事件,提高各部门间对饮用水污染突发公共卫生事件的联合应急处置能力,9 月 29 日,广州市卫生计生委组织开展了 2017 年饮用水污染事件联合应急演练。

此次演练由市疾控中心、市环保局、市水务局、市环保局派出专家现场指导。传染病联防联控城市佛山、肇庆、清远、韶关和云浮市卫计局等单位应邀观摩了本次联合演练,市卫生计生委副巡视员赵守康率队观摩并作演练总结讲话。我市各区卫计局、疾控中心、卫生监督所、疾病预防控制中心、白云区疾控中心及广州市自来水公司参加,共计 30 人参演。演练通过饮用水源污染信息报送、风险评估、水厂检查、水质检测、居民入户调查等场景展示,全面检验了相关应急预案的可操作性,指挥决策的规范性以及调配度的科学性,达到了锻炼队伍、积累经验、发现问题、弥补不足、快速提高的目的,强化了应急队伍的实战意识。

番禺区卫计系统打造“两代表一委员”联系服务群众新平台

《广州卫生计生》讯(通讯员 詹海高)9 月 29 日上午,番禺区卫计系统“两代表一委员”工作室、学雷锋党代表工作室、何贤纪念医院党群综合服务中心成立大会暨揭幕仪式在何贤纪念医院(区妇幼保健院)举行,标志着番禺区卫计系统“两代表一委员”和广大党员直接联系服务群众有了新平台。

为深入贯彻落实中央、省委、市委、区委关于推动从严治党向基层延伸的部署,进一步拓宽党代表、人大代表、政协委员的履职职责,提升“两代表一委员”的履职质效。

黄埔区萝岗片推进大肠癌筛查项目工作

《广州卫生计生》讯(通讯员 韦丽霞)9 月 5 日,萝岗疾控中心召开萝岗片区大肠癌筛查项目工作会议,以进一步推动辖区大肠癌筛查项目工作进展。

据介绍,为进一步提高今年片区大肠癌筛查工作质量,萝岗疾控中心采取了以下不少针对性的措施,如:根据辖区实际情况修改了市级转诊单,在新版转诊单上增加了区 2 家肠镜检查定点医院就医乘车指引和就医流程指引,方便介绍了定点医院开排便检查绿色通道,对做肠镜的群众给予补贴等一系列措施;设计印刷

短讯

广州市胸科医院整体改造扩建工程奠基

9 月 29 日,广州市胸科医院整体改造扩建工程正式奠基。市卫生计生委党组书记、主任唐小华同志,市建设工程项目代建局胡妙杰副主任等领导出席奠基仪式。市胸科医院整体改造扩建项目总投资 4.59 亿元。由市政财政并列为我市重点建设项目,市代建局负责建设管理。工程建设项目包括:新建门诊楼、综合住院楼、医疗保障楼、肺科病房楼、医技楼、污水处理站等,并保留改造 1 号楼、8 号楼、16 号楼,计划到 2020 年项目全部建成使用,医院建筑面积将从现有的 44798 平方米扩大至 88179 平方米,病床数将从现有的 600 张增加到 800 张以上。

(广州市胸科医院 吴镇杰)

市卫生计生委组织开展国庆中秋假期登革热防控工作督导检查

10 月 1-8 日,市卫生计生委认真贯彻落实市领导指示精神,按照节前工作部署,在国庆中秋假期期间每天派出督导组到各区督导检查防控工作。督导组分别由市卫生计生委党组书记、巡视员刘忠义、委领导、爱卫处、市疾控中心负责同志带队,重点督导检查各疫点处置工作,督促各区安排好节假日期间工作,统筹组织足够的防控力量,确保节日期间防控工作不松懈、防控力度不减弱,坚决扭转疫情快速上升态势。

(委疾控处)

番禺区组织中医药适宜技术培训

近日,番禺区中医药适宜技术培训在区继续教育中心举行。来自各社区卫生服务站(站)的 86 位医师学习了艾灸、拔火罐、刮痧、穴位贴敷、耳穴压豆、神灯等多项中医疗技术和操作手法,以及中医药适宜技术相关感染预防与控制方法。此培训班的目的是为加强基层中医药工作的规范管理,提升基层中医药服务能力,为迎接全国基层中医药工作先进单位“复审做好准备”。

(番禺区卫生计生局)

连续 9 年未出现本地感染疟疾患者 广州市通过消除疟疾省级考评

《广州卫生计生》讯(通讯员 王娟)连续 9 年无本地疟疾病例发生,境外输入性疟疾病例得到有效治疗,未引起本地流行,疟疾各项工作达到了《广东省消除疟疾实施方案》要求的工作目标。2017 年 9 月 25-27 日,广州市顺利通过广东省消除疟疾评估考核,达到国家消除疟疾标准。

疟疾是一种古老的疾病,古代被称为“瘧病”,俗称“打摆子”,是危害人类健康的重要寄生虫病。广州地处岭南,高温高湿的气候特点造成了疟疾流行尤为猖獗,自古以来都有疟疾流行。中华人民共和国成立前,据资料记载,广州市每年约有几万人罹患疟疾;在一些恶性疟多见的乡村,疟疾死亡率相当高,严重影响群众的身体健康和劳动能力。50 年代初,尚未开展大规模防治之前,广州市疟疾流行相当严重,为高疟区,病例主要集中在从化、花县、番禺等郊区,流行的虫种为间日疟、恶性疟和三日疟,1954 年曾发生较大规模流行。

党和各级政府非常重视疟疾防治工作,将疟疾防治列为疾病预防与控制的一项重要任务。自上世纪五十年代以来,经过 60 多年的反复查治,广州市疟疾防治取得巨大的成就。从六十年代开始,逐步消灭了

三日疟、恶性疟,疟疾发病率逐年下降。广州市最后一例本地疟疾病例发生在 2008 年,从 2009 年开始未发现本地感染疟疾病例,我市从原来的高疟区成为现在的无疟区。

2010-2016 年,根据全省的统一部署,我市疟防工作进入消除阶段。多年来,在市委、市政府的统一领导下,广州市完善了全市及其下辖各区、镇(街)三级公共卫生网络,从政策、经费、人员等方面给予了有力保障,市卫计委等 11 局联合成立广州市消除疟疾行动协调小组,从发现病例、报告病例、收治、追踪、防控等方面开展了密切合作。联防联控,广州市疾控中心多年来对市属、区属各医疗卫生单位和各乡镇卫生院(社区卫生服务中心)从事消除疟疾的专业技术人员、检验人员及医务人员进行了培训,合计达 18 万多人次。同时,利用电视台、公共交通工

具等宣传,提高群众对疟疾防治知识的知晓率,在全市人民的齐心协力下,我们完成了消除疟疾的各项任务。已连续 9 年未出现本地感染的疟疾病例,在本次省级考评中顺利达标通过。

鉴于疟疾的传播风险依然存在,在省级考核评估同时建议,进一步完善多部门协调机制和消除疟疾的监测体系,保持防疟队伍稳定,巩固消除疟疾成果。

疟疾小常识:

疟疾是由疟原虫寄生于人体、经媒介按蚊传播,引起以周期性发冷、发热、出汗等症候和脾大、贫血、体征等为特点的寄生虫病。分间日疟、恶性疟、三日疟及卵形疟 4 种。

典型的疟疾多呈周期性发作。一般在发作时先有明显的寒战,全身发抖,面色苍白,口唇发绀,寒战持续约 10 分钟至 2 小时;接着体温迅速上升,常达 40℃ 或更高,面色潮红,皮肤干热,烦躁不安,高热持续约 2-4 小时后,全身大汗淋漓,大汗后体温降至正常或正常以下,经过一段间歇期后,又开始重复上述发作。不同类型的疟疾发作间隔和间歇期体温恢复情况不同,这与不同种疟原虫在人体红血细胞内的发育增殖周期有关。

感染疟疾于蚊子叮咬,市民日常预防重要的是做好防蚊灭蚊工作,特别是注意避免蚊虫的传播媒介——按蚊多孳生在阴沟潮湿室内、洞穴、杂草、灌木丛,因此,在蚊虫活动季节应正确使用蚊帐,户外活动时注意使用防蚊剂及防蚊设备。

(来源:广东省疾控中心网站)



近日,小明在医院门诊药房取药时,药师特别交代一种叫双歧杆菌片药需要放冰箱保存。小明有些迷茫:药品该存放在冰箱的冷藏室还是冷冻室?哪些药需放冰箱保存呢?为什么?

温度对药品的物理化学反应影响显著,尤其是夏天,药物如未能妥善保存,多数药品的效价可能会打折扣。一些药品还可能失效,甚至产生有害物质。因此,患者在保存药品前,如储藏条件注明为冷藏或冷处(2℃~8℃),就需要放于冰箱冷藏室保存。除有特殊储存要求的药品外,不得存放于冰箱冷冻室。那么,哪些家庭常用药物需要放冰箱低温保存?又有哪些什么具体要求?一起来看一看药师的指引。

一、生物制品

包括疫苗、抗毒素、免疫血清和体内诊断制品等。常见的有乙肝疫苗、人免疫球蛋白、破伤风抗毒素等。

生物制品多为蛋白质、类脂、多糖或蛋白质复合物。大部分生物制品在2~8℃冷藏条件下保存。不同疫苗对温度的敏感性视本身抗原而异,活疫苗怕怕热,如小儿麻疹病毒疫苗在-20℃可保存2年,而在

哪些药需要低温保存? 药放冰箱学问多

□广州市胸科医院药剂科 郑燕君 审稿/通讯员:钟洪兰 主任药师

温度对药品的物理化学反应影响显著,尤其是夏天,药物如未能妥善保存,多数药品的效价可能会打折扣。哪些家庭常用药物需要放冰箱低温保存呢?

32℃时仅能保存2天,37℃时只能保存几小时。

二、胰岛素制剂及类似物

胰岛素是一种精细的蛋白质分子,其稳定性易受温度、光照、震动等影响。对温度的要求比较严格。一般来说,如果胰岛素药瓶或笔芯未开封,应在冰箱的冷藏室内2~8℃储存,避免冰冻。因此放置时与冰箱内壁间隔1~2厘米,一旦发现结冰,则必须丢弃。

外出旅游出差者,因条件所限没有冰箱,胰岛素可以存放在有冷藏的保温容器内,或者放在阴凉、凉爽而且避光的地方,但不宜长时间储存。

开封之后可在室温25℃以下保存4周,也可以存放在冰箱冷藏室内,但每次都要提前取出在室温下放置20分钟左右再进行注射,给患者带来不便,所以建议25℃以下室温环境存放即可。

三、微生态制剂

常见的有双歧杆菌、乳杆菌、嗜链球菌等活菌制剂等。微生态制剂也是生物制品,活菌制剂

一般不耐热,温度越高,存活时间越短,在2℃~8℃相对稳定,否则达不到治疗效果。从冰箱取出后应该尽快服用,宜用低于40℃温开水送服,拆封未用的应尽快放入冰箱冷藏室保存。

四、抗菌药物

需冷藏的抗菌药物应储存于冰箱2~8℃。如注射用头孢唑啉钠、注射用头孢唑肟、卡泊芬净、两性霉素B等。开封溶液及稀释的注射液,使用前可存放于室温。大部分抗菌药物类的混悬剂型,一旦加水后,其保存期限缩短,建议放于冰箱中冷藏并尽快服用。

五、外用药品

滴眼液、滴鼻液、滴耳液、洗剂和漱口液等外用药品通常需低温保存。在夏季最好放在冰箱中冷藏,以获得较长的保存时间。另外,眼科用药组蛋白碱性成纤维细胞生长因子、皮肤修复药物外用重组人表皮生长因子需要放在冰箱中冷藏。搽剂中通常含有挥发性的溶剂,如酒精等,使用后应拧紧瓶盖,放置于冰箱中冷藏。

六、栓剂

放于肛门的栓剂、治疗女性阴道炎的栓剂等是在人体37℃的体温下逐渐融化吸收发挥药效。会因气温过高出现软化而不易使用,甚至发生变质,如酸败、色变、水油分离、出现臭味等。在夏天高温时,栓剂可放置于冰箱中,或使用前放入冰箱,等硬化后取出使用。

七、其他类

(一) 维生素类:注射用水溶性维生素、注射用脂溶性维生素水溶性维生素组等。(二) 甲状腺腺及钙代谢调节药:鲑鱼降钙素。(三) 抗肿瘤药物:常见的有长春新碱、紫杉醇脂质体、多西他赛注射液等。
(资料来源:PSM药盾公益)

鼻出血的常见原因及处理

□指导专家:

广州市红十字会医院耳鼻喉头颈外科主任 李军政
通讯员:孙冰倩

在日常生活中,大家会经常碰到鼻出血的情况,特别是老人、儿童,尤其是在冬季气候干燥的季节较为常见。通常遇到鼻出血,人们常手足无措,不知如何应对,常采取一些不当的措施,不仅对控制病情没有帮助,还可能耽误病情。因此,科学地了解鼻出血的相关知识对大家大有裨益。

一、鼻出血的常见原因?

顾名思义,鼻出血就是来源于鼻腔的出血。有些鼻出血有明显的诱发因素,有些则为自发性出血。它既可由鼻腔本身病变引发,也可由鼻腔邻近结构病变引起或某些全身性疾病的鼻部表现。引起鼻出血的病因很多,故临床表现亦各不相同。常见的表现为单侧出血,也可双侧出血;也可表现为间歇反复出血,亦可持续出血;出血量多少不一,轻者仅鼻涕带血,重者可大量出血而致休克,反复慢性出血则可导致贫血等并发症。

二、鼻出血该如何处理?

一旦出现鼻出血,首先保持镇静。一般采取坐位(疑有体休克时,可取平卧头低位),并告患者将口中之血液尽量吐出,以免咽下刺激胃部引起呕吐。
可用手指按住两侧鼻翼及上方软组织10分钟左右,简易止血,出血即可停止,此法适用于鼻腔前部出血者。同时可用冷湿布或冰块敷前额及颈部促使血管收缩,减少出血。
严重的鼻出血,通过上述方法无法止血的,应立即去医院检查就诊。如果出血者有高血压病史,应该立即服用降压药物并带着以往病历去医院就诊。

三、如何预防鼻出血?

- 1.保持房间的安静、清洁,温度要适宜。室内保持空气清新,适当开窗通风换气,温度宜保持在18~20℃,空气湿度应≥60%。
- 2.避免接触有毒的化学物质,可避免血液疾病的发生。
- 3.积极治疗原发病,如高血压、心血管性疾病以及肝、肾疾病。
- 4.忌用大力擤鼻,对于儿童鼻出血患者应纠正患儿挖鼻、揉鼻、好奇放置异物等导致黏膜损伤的不良习惯。
- 5.加强营养,合理膳食,多吃新鲜蔬菜、水果。另外应清淡饮食,易消化饮食,少食煎炒、油腻食物;忌辛辣刺激饮食,并保持大便通畅。

总之,只有我们科学地了解鼻出血,才能正确地处理这一问题,并能有效的预防鼻出血的发生。

小心孩子的成瘾行为

□受访专家,南方医院精神心理科主任、主任医师、教授 张斌
通讯员 李晚晴

10月10日为世界精神卫生日,今年的主题是“共享健康资源,共建和谐家庭”。南方医院精神心理科主任、主任医师、教授张斌提醒家长,小心孩子的成瘾行为。成瘾行为分成物质(药物)成瘾和精神行为成瘾两类。成瘾的共同特点是满足需要的强烈愿望,对物质和行为缺乏控制和抑制,只想到物质的使用和行为为的执行,而不考虑结果是否有利。随着时间的流逝,病情会越来越重,对个人与家人是一种折磨。

小孩子染上毒瘾、药瘾和网络瘾

精神活性物质成瘾就是我们日常所说的吸毒,所谓吸毒是指非医疗性使用阿片类、可卡因、苯丙胺类等成瘾物质。张斌表示,这类药物对人的身心健康危害极大。长期吸食、注射海洛因可使人格解体、心理变态和寿命缩短,尤其对神经系统伤害最为明显。随着新型毒品的泛滥,由于青少年的猎奇心态及同伴影响,很容易受到毒品的诱惑,致使青少年成瘾成为一个越来越严重的社会现象。这不断在警示着我们禁毒宣传教育的重要性。

据了解,新型毒品是指(国际禁毒公约)和中国法律法规所规定管制的直接作用于人的中枢神经系统,使人兴奋或抑制,连续使用能使人产生依赖性的精神药物。主要包括苯丙胺类、苯丙胺类衍生物,还有氯胺酮、三唑仑、咖啡因等其他化学合成药品。长期吸食这些毒品会对人的生理和心理产生极大的危害。

另外,张斌提醒,止咳药水和曲马多等处方药滥用成瘾也应当引起家长的注意。曲马多及含有可待因或罂粟壳成分的止咳药水滥用成瘾于上个世纪90年代末期于国内部分地区出现。现国内有关部门已加强了管理,但目前,青少年中滥用右美沙芬片、星动片等处方药也很常见,而且许多青少年将这类药物与止咳药水、曲马多等混合在一起滥用,滥用药量,更易成瘾。

毒瘾和处方药成瘾,网瘾也侵袭了青少年。张斌介绍,网瘾为网络成瘾症的简称,是指上网者由于长时间地和有习惯性地沉迷在网络时空当中,对互联网产生强烈的心理状态,以至于达到了痴迷的程度而难以自我解脱的行为状态和心理状态。

孩子戒掉成瘾行为需要社会各界努力

“要有效地预防青少年染上毒瘾、处方药成瘾和网络成瘾等成瘾性心理疾病,应该从青少年、家庭、学校、社会和医疗机构等多方面入手。”张斌表示,作为青少年,应该认识到处方药滥用和网络成瘾的后果;小心选择朋友,以防误交损友;遇到滥用药物的诱惑时,要敢于拒绝。

家庭方面营造温馨和谐的家庭关系及亲密的亲子感情,是预防青少年染上成瘾性心理疾病的最好方法;家长要意识到药物滥用成瘾的可能性,孩子身体有病要到医院就诊,不宜自行决定随意服用药物。

学校方面应注意孩子的心理健康,配备心理咨询师,适当给孩子减负,以防其利用滥用毒品、药物或上网等行为摆脱压力与烦恼;平时多注意孩子的言行,发现神情怪举止异常时,及时与家长联系;充分让孩子知道毒品、药物滥用和网络成瘾的可能性及其危害,举办家长讲座,并请专家讲解相应的知识。

医疗机构的医务人员应慎重使用具有成瘾潜力的药物并加强用药指导;由专业医疗机构组织高素质的医生开展成瘾性心理疾病的诊疗;积极参与预防毒品、药物成瘾和网络成瘾的宣传工作。

同时,社会方面,政府有关部门继续加强对毒品的宣传力度,对处方药的销售管理和网吧的监管,对非法行为进行严厉打击;通过媒体的宣传,让大众知道毒品、药物滥用和网络成瘾的可能性和危害。

秋食鲜藕,健脾养胃

□医学指导:广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任中医师 唐梁 通讯员 黄月星

口渴阳伤,焦躁难解。鼻咽癌放疗后的病人唾液腺破坏,经常口干,也适合饮用藕汁。

莲藕熟吃,可健脾开胃,止泻固精。老年人多脾胃虚弱,常吃藕,可以调中开胃,益血补髓,安神健脑,延年益寿。此外,藕中含有丰富的维生素K,有清肺止血的功效,肺结节患者食用也很好。特别是藕节,其止血收敛作用强于鲜藕,用藕节捣碎后加适量红糖煎服,对各种出血如吐血、咳血、尿血、便血、崩漏等症有一定疗效。

气虚管炎,咳嗽不止时,可饮用藕汁。藕皮也有药效,因此不必削去,将藕洗净取汁即可。藕汁对慢性咽喉炎、咽喉干、痰少而带血丝及声音嘶哑者,亦有良好的效果。

高热且口渴严重,为热盛伤津,此时饮用鲜藕汁,既能退烧,又解除口渴。若加入梨汁,效果更佳。将莲藕熬粥食用,益于消化吸收也有同样效果。另外鲜藕汁还可以解酒。

推荐食疗

1.凉拌藕

【原料】白莲藕 250克,白糖或麻油,盐适量。

【做法】藕洗净,切去两端藕节,切片,沸水快速焯过。起锅,喜甜者放白糖;喜咸者放麻油、盐。

【功效】清热生津止渴。适于慢支炎、咳嗽、热病后期津伤。

【注意】放糖者,糖尿病患者不宜食用。脾胃虚寒者少食。

2.莲藕老鸭汤

【原料】白莲藕 300克,鸭肉 250克,猪瘦肉 300克,沙参 20克,姜片 10克,葱段 10克,百合 150克。

【做法】藕洗净,刮去外皮,以刀面拍碎,再用刀背将藕捶成块状;鸭肉切块状,水焯。沙参、百合泡水,换水两遍;将藕、鸭肉、葱、姜、沙参、百合到砂锅中加水适量开始煲,肉熟汤成,起锅放盐。

【功效】清音开胃,滋阴润肺。对于气阴两虚的病人,特别合适慢性咽炎、老慢支、咳嗽、糖尿病口干喜饮;熬煮一族的入。

3.藕粉粥

【材料】用藕粉 30~50克,白糯米适量。

掌握洗手要诀,防止病从手入

我们常说病从口入,这个过程中往往有个勤劳的“快递员”帮忙,那就是——手,你以为是你的手很干净,看不见一点脏东西,但事实却相反,病毒等各种病原体此刻很可能就站在你看起来很干净的手上……勤洗手,洗手是防止病原体感染的第一道防线;也是预防疾病的最简单、最经济、最快的方法。从现在起,学会正确的洗手方法,也教会小孩和身边的人如何洗手10月15日是全球洗手日,“手”护健康,从正确洗手开始~

大家是怎么洗手的?

甲:洗手很简单啦,用水冲一下就好~
乙:关键要用肥皂或洗手液搓两下,冲掉才可以啦!
丙:我习惯用脸盆盛水洗手~
丁:要用流动的水清洗,洗完把手甩干。
戊:打开水龙头,洗手10秒8秒,搞定!
.....
果然,很多人都!不!会!洗!手!

正确的洗手方法应该是这样

【湿】用清水把双手淋湿
【搓】用肥皂或洗手液,将手心、手背、手指相对搓揉20秒(大概唱2遍生日歌旋律的时间)

对于“搓”手这个步骤,要讲细节:在右图海报中给出了七步示范,较六步法多了一个手腕处的清洁。

可以用“内外夹攻大力丸”七字诀来帮助记忆:

“内”是掌心相对,清洗手心;“外”是掌心对手背,内外交叉重点洗手背;“夹”是让十指交叉,经过反复搓揉,把手指面也洗干净;“攻”即“弓”,是五指并拢弯曲,与另一只手指互相扣在一起,并且要重点洗手指头;“大”是掌心环绕大拇指,让我们的拇指也得到必要的清洁。“力”即“立”,是把一只手的五指立起来,在另一只手的掌心处摩擦让指甲缝也洗干净;“丸”即“腕”,是环绕手腕清洗,把手腕部也洗干净。

【冲】用清水把手冲干净

【捧】捧水冲洗手龙头并关紧

【擦】用干净的毛巾/纸巾擦干

整个洗手过程,至少洗够30秒,而不是10秒8秒就匆匆一带~

有几种情况更要注意洗手

小孩:吃东西前、便后、抚摸或接触宠物后、户外活动结束后、打喷嚏或咳嗽后
大人:吃饭前、做饭前、便后、接触小孩前,尤其是5岁以下小孩、给小孩清洁排泄物及更换尿布后

最后,洗手还要注意以下几个细节

- 1.洗完手要及时擦干;
- 2.扶毛巾时应专人专用并每日清洗、晾晒;
- 3.扶手纸使用后应弃置。

(雨存 编辑整理)



老年女性严重口干、眼干？ 需警惕“干燥综合征”

在大多数人看来，干燥可能只是个小问题，尤其是最常见的口干、眼干，以为多喝点水、滴眼药水就可以解决。但专家提醒，有些干燥不是小事而是疾病，特别是出现口干而半夜被干醒、眼睛异常干涩滴眼药水方能缓解，甚至伴有关节痛等症状，则要引起重视，因为这可能是危险的信号，有可能患上了免疫病——干燥综合征！



□ 通讯员 曾毅力、白洁

医学指导：广州医科大学附属第三医院风湿免疫科 张建瑜 主任医师

关节痛到睡不着，竟是因为干燥综合征

两年前 60 岁陈阿姨(化名)一直备受关节疼痛的困扰，严重的时候甚至痛到晚上睡不着。陈阿姨一直以自己患有痛风病，但辗转好几家医院治疗均无果。在朋友推荐下来到广医三院风湿免疫科张建瑜主任处就诊。就诊中，张主任发现，陈阿姨说几句话便口渴得不行，便询问陈阿姨是否经常感觉到干燥。陈阿姨回答，一直以来都有口干眼干的情况，晚上还会因口渴而干醒。

经过检查后，陈阿姨被确诊为一种免疫性疾病——干燥综合征。经过激素加免疫抑制剂治疗，陈阿姨的情况好转。

什么是干燥综合征？老年女性高发

张主任介绍，干燥综合征是一种以侵犯泪腺、唾液腺为主的自身免疫性疾病。它不仅侵犯分泌腺，造成口干、眼干，还可侵犯全身多个器官，产生多种多样的临床表现。由于干燥综合征可累及各个系统，与红斑狼疮类似，所以干燥综合征又被称为小风湿。

不过干燥综合征一般发病比较缓慢，病情相对不太凶险。但干燥综合征容易被误诊误断或漏诊，主要由患者没有这方面的常识，就是医生也有一部分对这个病没有很确切的认识。这几年，随着医学发展，我们对这个疾病的认识也越来越深入。干燥综合征在老年女性中基本属于常见病，发病率高达

3%-5%。

干燥综合征与免疫紊乱有关

为啥会得干燥综合征呢？其实，作为自身免疫病的一种，它的发病与免疫紊乱有很大的关系。干燥综合征常发生于遗传易感的人群，他们的免疫细胞存在功能异常，当遇到合适的外来触发因素(如病毒)时就会发病。当病毒或者细菌等入侵人体，这些“变态”的免疫细胞会转变成自身反应性T或B细胞，错误地认为自身的正常细胞组织是入侵者，从而攻击自身正常组织及脏器，导致器官功能损害及衰竭。

出现以下症状需警惕

张主任提醒，干燥综合征的症状易与其他疾病混淆，如果出现以下症状，需警惕。

1. 眼部干燥，持续顽固的磨砂或烧灼感；常常自觉两眼干涩，少泪或无泪，情绪激动时亦哭不出眼泪，甚至还会反复患上结膜炎或角膜炎等现象；
2. 口干，无唾液或少唾液，干性食物如饼干等需要饮水才能咽下；
3. 言语、吞咽、咀嚼困难；
4. 有裂裂的舌头，口腔溃疡；
5. 干燥的，如燃烧般的喉咙；
6. 嘴唇干燥或伴脱皮；
7. 味觉或嗅觉的改变；

8. 牙齿片状脱落，色黑，仅留残根；
9. 关节疼痛；
10. 女性阴道和皮肤干燥；
11. 消化问题，腹胀腹痛，消化不良，便秘；
12. 鼻腔干燥；
13. 部分患者还会出现皮肤干燥、便秘、关节肿痛，腮腺肿大，难以缓解的虚弱及疲劳感；
14. 不明原因多脏器功能损害。

如果出现上述症状合并严重口干、眼干但久治不愈时，可排查是否患有干燥综合征。干燥综合征可通过验血、唾液分泌情况、唇腺活检等检查予以确诊。

目前尚不能根治，建议及早确诊

目前来说，此病尚不能完全根治。干燥综合征的治疗主要在于控制病情的进展，实施激素治疗和免疫调节治疗，防止“变态”的免疫系统对身体继续造成损害。

干燥综合征部分患者听到激素治疗便心生畏惧。据张主任介绍，激素治疗有利于解，服药用量、方法都有严格的规定，因此一定要听从医嘱。免疫性疾病的治疗需要由专业医生评估，不建议自行增减药物剂量。

另外，要保持心情开朗，日常生活中养好良好的生活习惯，勤于锻炼，这都对预防免疫性疾病有一定的帮助。在感觉身体有异常时，还是要找专业的医生解决问题。



孕育天地

美丽孕妈妈，生病靠忍吗？ ——孕期用药早知道

□ 广州市妇女儿童医疗中心药学部 吴伟伟

尚无动物及人类妊娠期使用的研究结果。本类药物仅在权衡益处大于对胎儿的危害时方可使用。例如喹诺酮类抗菌药物，对骨和软骨的亲力和较强，可引起儿童关节炎。还有磺胺类抗菌药物也属于此类。

D：有明确证据显示对人类胎儿有害，但尽管如此，孕妇使用后有绝对的好处(如抢救生命或必须治疗但又无其他可替代的安全药品时)，必须在权衡益处大于对胎儿的危害时方可使用。例如四环素类、氨基糖苷类抗菌药物，可导致牙齿变色、耳聋等不良反应发生。

X：动物实验和人类临床观察均已证实会导致胎儿异常，妊娠期用药危害超过治疗获益。对孕妇和准备怀孕妇女均列为禁忌。这类药物肯定是不能用的。例如：广谱抗菌药多环类巴韦林。

总的来说，A和B级药是孕期常用药品，C和D级别使用时须权衡利弊，X级的是绝对不能用了。

孕妈妈根据说明书，查到妊娠安全性分级就可以安全地自我给药了吗？

并非如此。妊娠造成了很多母体的生理变化，这些变化会导致血液中某些药物浓度的改变。在妊娠期的不同阶段，胎龄不同，胎儿的发育程度不同，受药物的影响也不同。同一种药物，在不同的孕周可能有着不同的安全评级。故此，在孕期是否需要用药，如何选择，剂量如何调整，都要根据准妈妈当时的生理病情状态，结合药物特性进行评估决定。

既然孕期合理用药这事那么复杂，还是把它交给医生和药师吧。

- 准妈妈在孕期用药应注意以下事项：
1. 若有不适及时就医。
 2. 告知医生、护士、药师是否处于备孕状态、孕早期及孕。
 3. 若有慢性疾病长期用药者，必须告知医生和药师所用药物的名称及用法用量。
 4. 避免自我给药，包括植物药。
 5. 认真了解给药途径和方法，遵医嘱准时用药。

患者，当禁忌。

油膩类：此类食物包括动物的油脂及油煎、油炸的硬固食物。油腻有损脾胃健康，故凡外感感冒、黄痘、泄泻者当禁忌。油煎、油炸之食物质硬、燥热，不易消化，胃肠有病及“上火”者忌食。

酸涩类：酸过多则对肠胃有刺激，故胃酸过多、胃溃疡患者忌食。严重者，如茶叶含有鞣质，而浓茶含量更高。与中草同服时，可与中草药中某些蛋白质、生物碱、重金属盐结合产生沉淀，这就会影响药物有效成分的吸收，同时对蛋白质等营养物质的吸收也有影响。因此，在服用中草药时，一般不宜与浓茶同服。

在喝中药的时候，我们一定要注意这些禁忌。千万不可错误的服用，否则不仅不能治愈我们的疾病，还有可能使疾病加重，甚至影响我们身体健康。



发物类：我们在吃中药的时候最好不要吃发物类的食物，此类食物均为动风生痰助火之品，对于疾病有碍痊愈的程度大小不同，其“发”亦有异。此类食物有蘑菇、香蕈、芥菜、南瓜、公鸡肉、猪肉、母猪肉等。如肝阳上亢、肝风内动患者当禁吃公鸡肉、猪肉、猪头肉；行、疔、疮、疖等皮肤患者，当禁吃香蕈、蘑菇、鸡、公鸡肉、猪肉、母猪肉，否则会引起血热、生疮。

生冷类：吃中药的时候，我们要注重寒凉的食物。此类食物主要作用为清热解，故合热证疾病。但却易影响胃阳功能，因此虚寒体质者及胃阳病

“老年痴呆”早期症状早识别

□ 通讯员 李晓楠

医学指导：南方医科大学南方医院神经内科 王群 主任医师

“老年性痴呆”并不仅仅是简单的“老糊涂了”，需要对症治疗、进行药物干预。家人、亲属都应当多留意身边老人的身心健康，早发现，早预防。南方医科大学南方医院神经内科主任王群提醒，如果您或者家里人出现类似以下症状，就要引起注意了，需尽快到医院专科就诊。

症状一：记不住事情

近期记忆力下降是老年期痴呆患者早期最常见、最突出的症状。主要表现为容易忘事，记不起不久前发生的事情，记不清自己刚讲过的话题或别人刚告诉他的某件事，如新认识的客人、住址、新电话号码、刚看过的报纸或电视内容等。经常忘记自己的眼镜、钥匙、钱包、存折等物品放在何处、四处寻找，一旦找不到就疑被家人拿了，引发家庭矛盾。

有的患者还没有影响远期记忆，甚至能记起很久以前发生的事情，所以他们会常常会谈述以往的经历来弥补现在的不足，变怀旧恨。值得注意的是，这常常被误认为是老人记忆力还不错，并没有什么大问题。这是患者及家属最容易忽视的地方。

症状二：做家务活不利索了

做事总是“丢三落四”。以往烧得一手好菜，现在却经常忘了放盐或重复放盐，或错将糖当作盐等，使菜难以下咽。常常忘记煤气、关风 equal 等。很多家属往往是因为发现这个现象才带老人去医院就诊。

症状三：不会算数了

一开始，出现不会算复杂的账目或计

算速度变慢，以后逐渐变成买菜时也不会算账，连简单的算术也要想很久。

症状四：说话也不利索

早期主要表现为说话比之前少了，沉默寡言，有时因忘记简单的词语，而突然中断讲话或词不达意，有时又东拉西扯、喋喋不休，反复重复说过的话，但说出来的话颠三倒四，不得要领，让人很难理解。

症状五：分不清时间、地点

患者可能不知道今年是哪一年、现在是在几月份，甚至分不清白天、黑夜；在自己熟悉的地方(如自己居住的街道)常走错方向，找不到回家的路，甚至一出门就迷路。

症状六：情绪和性格改变

可表现为突然、无缘无故的情绪变化，容易生气或闷闷不乐，本来性格挺好的人，变得很顽固、多疑，经常怀疑别人，甚至怀疑家里人偷走了自己存放的东西等。

症状七：理解力、判断力下降

对身边发生的事情不能作出正确的判断，不能正确处理日常事务、工作中的琐事，常把东西乱放在不合适的地方。如把袜子放在餐桌上等。在学习某些新事物时感到极度困难，甚至对看电视、报纸的内容不理解，家里人反复告知后仍不能理解。

症状八：兴趣丧失、意志减退

可表现为之前的兴趣爱好现在都不愿意去做了，家里人积极劝诱也不愿意多动。有的患者能在电视机前呆坐几个小时，或者是长时间的昏睡。

痛经的背后， 也许是藏着这种妇科疾病

□ 通讯员 林惠芳

医学指导：广东省妇幼保健院妇科 谭晓峰 副主任医师

许多女性朋友在“大姨妈”来的时候都会有不同程度的不适感，这是因为痛经如此常见，所以很多女性朋友都是对此不以为然，想想反正一个月就那么几天，忍一忍就过去了。但其实，痛经，也许正是你的健康发出的一种警报信号，如果不及及时寻找原因并加以治疗，可能会导致问题变得更加严重。那么，痛经背后都藏着哪些妇科疾病呢？

原发性痛经

这种痛经比较常见，特别是多见于青春期的女孩，常在初潮或初潮后 1-2 年内发病。是在排除了盆腔等器质性疾病后不能判断的由其他因素导致的痛经，一般单纯由于生理作用产生的原发性痛经主要集中在下腹部，原发性痛经经妇科检查多无异常发现。可通过精神心理治疗缓解，必要时可使用前列酮素合剂抑制子宫收缩口服避孕药治疗。相当一部分女性婚后、生育后痛经会有所改善。

子宫内腺异位症

子宫内腺异位症主要发生在雌激素分泌旺盛的育龄期，以 20-40 岁女性居多，青春前期或绝经后则基本不会发病，其在临床上主要表现为痛经——痛经、盆腔痛、性交痛、下腹痛、痛经还伴随性交痛加重，即月经来潮的最初几年没有痛经，后

来才慢慢出现痛经，而且痛经的程度越来越严重。疼痛多位于下腹、腰骶及盆腔中部，可放射到大腿内侧，腰背部，疼痛常发生在月经来潮时，多于月经第一天最甚，并持续整个经期。子宫内腺异位症如果得不到及时的处理，盆腔就可能成为其侵袭的主要场所，它可刺激盆腔腹膜致使盆腔发生炎症、粘连等，甚至会影响女性受孕，所以，对于育龄期女性来说，子宫内腺异位症的早期发现和早期治疗显得尤为重要。

盆腔炎

盆腔炎是常见的妇科疾病之一，也是一个对女性危害比较大的妇科疾病。盆腔炎如未及时治疗不彻底，可带来一系列的问题，如不孕、宫外孕、慢性盆腔炎、盆腔反复发作为等，严重影响女性健康。慢性盆腔炎导致的痛经，平时可有下腹坠胀、疼痛及腰骶部酸痛，在月经来潮前加重，经血出来时慢慢减轻。对盆腔炎的防治主要做到：平时要注意性生活卫生，减少性传播疾病，及时治疗下生殖道感染，一旦发现患有盆腔炎时，一定要遵医嘱彻底治疗，以减少后遗症的发生。

其他

如宫体过份前倾、处女膜闭锁等机械性阻塞，也可使得经血流出不畅，积血、诱发子宫平滑肌不能正常收缩而发生痛经。

《健康心态 幸福生活》

以积极的心态看待大千世界，芸芸众生，那些微小但确实令我们感到幸福的事物无处不在，只是他们隐匿了身形，躲藏在生活的一点一滴之中。

把小事做好

广东药科大学 邹宇华教授主稿

【心灵感悟】成功在于有心，当把“自我满意”作为做事的态度和要求时，成功就不太遥远了。

【案例回放】成功学的创始人拿破仑·希尔曾经聘用了一位年轻的男子，替他新闻、分类及回复他的大部分私人信件。他的主要工作就是听拿破仑·希尔口述，记录他的内容。有一天，拿破仑·希尔口述了下面这段话：“记住，你唯一的限制就是你自己脑海中所设立的那个限制。当把你所有的信念还交给拿破仑·希尔时，她说：‘你的信念使受到了启示，对你我都很宝贵。’

对此，拿破仑·希尔并没有怎么在意，但对女子却不一样了。从那天起，她把这句话深深地刻在了自己的脑海里并付诸于行动。她开始比自己的记速员早来到办公室，而且在使用晚餐后又回到办公室，从事不是她份内而且也没有报酬的工作。她开始研究拿破仑·希尔的写作风格，不旁寸过，直接把自己好的回忆送到拿破仑·希尔的办公室来。由于她的用心，这些信回复得跟拿破仑·希尔自己所能写的完全一样，有些甚至更好。

她一直坚持着这个习惯，直到拿破仑·希尔的私人秘书辞职为止。当拿破仑·希尔开始物色人补这个男性秘书的空缺时，他很自然地想到这位女子。实际上，在拿破仑·希尔还未正式给她这项职位之前，她已经主动地接受了这项职位。

这位年轻女助手的办事效率太高了，因此也引起其他人的注意，很多更好的职位对她虚位以待。对这件事拿破仑·希尔实在是束手无策，因为她使她自己变得对拿破仑·希尔很有价值，而且她的价值还不止于她的工作，更在于她的进取心和愉快的精神，她给公司带来了和谐与美好。

因此，拿破仑·希尔不能冒失地做她自己帮手的风险，不得不多次提高她的薪水，她的酬劳达到她当初在拿破仑·希尔这里当一名普通记速员的酬倍。

【心态寄语】如同每个人在的视觉里都存在盲点一样，我们的思维里通常也存在着一个盲区，那就是身边之处的风景。在自己生活的地方、熟悉的领域、熟知的人身边很难发现有价值的东西。因为熟悉，即使看到在的光环，这在无形中失去了很多让自己受益的资源和发展时机。

“记住，你唯一的限制就是你自己脑海中所设立的那个限制。”“内心的那个限制看起来没有限制，却最能考验人。同样一份工作，如果有限制则如同八股文，缺乏创意，应付了事，而没有限制则会让区分出谁更努力，谁的储备更丰富，并且能够激发那些努力的人去探索，做出自己最完美的呈现。正因如此，女记速员能够不必万里迢迢去西天讨取“真经”，而就近到身边看似平凡无奇的景物，演绎成人生亮丽的风景。

认真只能做好，用心才能做好。



中药趁热喝？小心有禁忌！

□ 通讯员 赫芳 医学指导：增城区中医院 古爱群

在看古装戏的时候，我们经常听到说“药熬好了，赶紧趁热喝”，那么中药是不是一定要趁热喝呢？其实不然，有些中药趁热喝反而会影响效果，所以我们要留意喝中药的戒法和禁忌！

中药的三种服法：温服、热服和凉服

温服：温服的中药是将熬好的中药放盛温之后再进行服用。一般的中药汤剂应该“温服”，即药汤煎煮后立即端出，在室温下晾至 30℃-37℃ 时再喝。丸、散类的中成药应该以温开水送服，这也是温服的一种。

热服：有些中药是需要热服的，一般是治疗寒证所用的，是将熬好的药液趁热喝下。如发散风寒的中药，应该热服，并且可在服药后吃些热稀饭、热水，以助药力。

冷服：就是将煎好的汤剂放冷后服下。有些中药必须等到放凉之后服用才会有疗效。一般是作为解暑、清热的药，特别是在夏天的时候服用就需要这样的中药。

喝中药的六个禁忌

辛辣类：在喝中药的时候，我们的饮食一定要注

意避免辛辣的食物。此类食物多辛热，有通阳健胃之功效，若过多食用则易生痰动火，散气耗血，故该类药物仅适合于寒证疾病者，而不适于阴虚火亢之体以及证、温病、痔瘡、痢疾患者等。辛辣类食物包括葱、蒜、韭菜、生姜、酒、辣椒等。

鱼腥类：鱼腥的食物也需要注意避免食用。此类食物多为咸寒而腥之品，且含有异性蛋白，易引起过敏反应，多易伤脾胃并诱发疾病，故脾胃有病者不宜多吃，尤其是过敏体质者更要注意。此类食物有黄鱼、鲤鱼、带鱼、鲱鱼、鲈、鲢鱼等，而鲤鱼、沙丁鱼、鳎鱼、黄鱼、鳊鱼、黄泥鳅最易引起过敏。鱼腥类食物亦属发物。

发物类：我们在吃中药的时候最好不要吃发物类的食物，此类食物均为动风生痰助火之品，对于疾病有碍痊愈的程度大小不同，其“发”亦有异。此类食物有蘑菇、香蕈、芥菜、南瓜、公鸡肉、猪肉、母猪肉等。如肝阳上亢、肝风内动患者当禁吃公鸡肉、猪肉、猪头肉；行、疔、疮、疖等皮肤患者，当禁吃香蕈、蘑菇、鸡、公鸡肉、猪肉、母猪肉，否则会引起血热、生疮。

生冷类：吃中药的时候，我们要注重寒凉的食物。此类食物主要作用为清热解，故合热证疾病。但却易影响胃阳功能，因此虚寒体质者及胃阳病

