

■用药误区

老慢支不可长期用抗生素



半个月前的一天，因当天气温高达30℃，李大伯家开启了空调，由于忽视保暖，李大伯多年的“老慢支”复发了，连续咳嗽、咳痰、气急。根据自己以往的经验，李大伯从家庭小药箱里找出抗生素服用。连续服用10余天后，“老慢支”的病情有所控制，但李大伯却感到肝区隐隐作痛，经检查，是滥用抗生素引发的副作用。

抗生素是“老慢支”急性加重期的一种常用药物，因此有的老年人会凭经验自己用药。要特别提醒的是，作为处方药的抗生素并不能随意使用。因为长期服用抗生素

不但会产生耐药，还会引起药品副作用。

患者使用抗生素应在专业医生指导下根据药敏检测结果，有针对性地用药。医生会根据患者情况，配合使用祛痰平喘药及镇咳药，以改善咳嗽、痰多等症状，常用药物有沐舒坦、氯化铵合剂和溴已新等。年老体弱的咳痰者或痰量较多者，应以祛痰为主，避免使用可待因等强镇咳药，因为后者会影响痰液排出，造成呼吸道阻塞，导致病情恶化。由于抗生素有副作用，所以服用一般不要超过10天。

邬时民

儿童钙锌同补 需按推荐剂量

我们经常看到这样的广告：钙锌同补，增强吸收；补钙又补锌，补两样只花一样的钱。但在某些钙剂的说明书中却强调，禁止与含锌的药物同服。那么儿童钙锌到底能不能同补呢？

儿童补充的钙剂和锌剂，可被人体吸收的形式均为二价阳离子，需要使用同一种载体。钙、锌如果同补，由于钙的活性比锌强，其绝对量也比锌多，因此，钙获得载体的能力要远远强于锌，这使得二价钙离子与锌离子产生竞争吸收机

制，相互干扰吸收。人体如摄入钙太多，势必影响锌的吸收。因此，曾有专家公开表示钙锌不能同补。

而美国的一项试验研究表明，钙、锌在适当比例下可以被共同吸收。如果钙摄入量在正常范围内，对锌的吸收影响不大，但如果达到常人可耐受的摄入量2000毫克，就有可能抑制锌的吸收。中国营养学会推荐儿童钙的适宜摄入量小于700毫克，因此，儿童补钙的同时补锌，一般不会影响锌的吸收。

儿童处于生长发育期，钙锌的

补充是必要的，如果缺乏将可能引起各种疾病。儿童缺钙易发生软骨病、出牙缓慢、牙齿稀松、鸡胸、身体矮小等；缺锌则表现为生长发育迟缓、智力下降、食欲减退、认知行为改变、导致成熟延迟、易发生感染等，严重时会造成缺锌性侏儒。

所以，儿童补充钙锌是必要的，儿童补充钙剂时只要在中国营养学会推荐的剂量范围内，钙锌是可以同补的。

湖南省儿童医院药学部 罗芳梅

★好消息★

快来领取 韩国天然正品虾青素

虾青素的价值和功能得到了大家一致认可，可是选择虾青素毕竟不能盲目，那么销量前茅的虾青素品牌是什么呢？正是这款堪称世界“黄金质量标准”的天然虾青素！它是韩国技术生产的天然正品虾青素，已有27年的生产历史。为了使更多的朋友领取，每人最多领取一年量，先到先得。

报名电话:400-6096-968

韩国虾青素 “五抗”功效集于一身

如果说今年最火爆的产品是什么，那就当属韩国天然虾青素了，消费者只需通过拨打400-6096-968就可申请天然虾青素体验礼包，最大体验包可使用1年。

很多人都知道，增强免疫力吃维生素，降糖吃蜂胶，抗氧化吃辅酶Q10，抗肿瘤吃灵芝等等。当人们遇到虾青素的时候，这种缺啥补啥的观点颠覆了。虾青素独有的“抗氧化、抗衰老、抗疲劳、抗肿瘤、抗炎症”五大奇效，足可以让人类告别保健药品，单服虾青素就可以解决诸多此类的问题。

韩国纯天然虾青素是利用先进的研发技术加上优越的地理环境，共同创建了全球最大的虾青素生产基地。韩国洁净的天空、清洁的水源、相对温和的气候都是纯天然虾青素最理想的天然培育厂。韩国顶尖技术和特有的自然环境相结合，生产的天然虾青素具有其他产品无法比拟的优势和功效。

服用过韩国天然虾青素的朋友，无论是中老年人还是年轻消费者，通过几个月的尝试，身体各系统功能得到明显改善：

如对于人体的神经系统、心脑血管系统类疾患有很好的治疗效果；能延缓肌肤衰老、阻止皮肤老化；能减少关节氧化损害、提高肌肉耐受力，迅速恢复运动疲劳；能有效清除自由基，对瘤病因子的

通知：免费发放 原装进口虾青素

生长有直接抑制作用等。

延缓衰老 吃和不吃就是不一样

虾青素在中国上市已经十余年，服用的人次早已超过五百万，北京、上海各地的反馈，赞不绝口：“失眠8年了，吃了虾青素才3天，就能睡着了！”

“眼睛不迷糊了，没有飞蚊了，这才吃了7天，再吃上两个月，白内障、青光眼也都能好了！”

“血压几天就降下去了，原来吃的西药，该停都停了！”

“不起夜了，尿尿欢畅了，小肚子热乎乎的，感觉回到了20岁！”

“吃虾青素，不比今天，不比明天，就比一个月以后，就比10年以后，比90岁以后，吃虾青素的朋友不会因疾病而苦恼。”诸如此类的赞美，比比皆是。仅仅我市就已经有50万人得到了证实，全国已经有多达9百万人，因虾青素而康复，吃虾青素已经得到证实的效果包括很多：

1、高血压、心脏病、高血脂、中风，能清血养血：虾青素中的特殊成分，具有改善血液循环、降血压、血脂，消除心脑并发症的功效，清除血液中垃圾毒素自由基，激活心脑细胞自我修复能力，血压一吃就降，头晕、胸闷随即消失，对中风的康复有确切效果；

2、风湿骨病再也不用贴膏药了：虾青素能舒筋活络，祛寒除湿，把体内的寒湿逼出体外，因而一般的风湿类风湿、颈肩腰腿痛，往往3个月就能不药而愈；

3、肠胃疾病，一吃就灵：如果你食欲差或者肚子胀、打嗝、胃酸、胃痛、恶心呕吐等，吃虾青素一吃就灵，口腔溃疡也能马上见效；

4、无论何种便秘，都能通畅清爽：很多人都是上午吃虾青素，下午便秘就畅通，晚上吃虾青素，第二天就畅通，最慢的，一周之内都畅通清爽；

5、清理男人前列腺，不再尿频尿急：吃虾青素清除前列腺里的垃圾毒素，不仅撒尿舒服，男人肾功能恢复也很好；

6、对高血糖的稳定作用，比蜂胶强：虾青素对血糖的稳定作用，比吃蜂胶和比注射胰岛素都强；对糖尿病并发症有抑制作用；

7、大幅度缓解肿瘤放化疗损伤：对放化疗的抵抗，远远好于灵芝、虫草等传统产品，还能将癌细胞逆转为正常细胞，尤其对皮肤肿瘤、食道肿瘤，效果最好；

8、预防白内障等眼病：虾青素能修复眼部的毛细血管，修复眼内的视觉神经细胞，对白内障、青光眼等有预防和治疗作用；

9、提高免疫力，不感冒、不咳嗽、不瞌睡：即使天气变化，也不会感冒，嗓子不容易发炎，整天精神百倍，对术后、产后康复者都有很好效果；

虾青素“五抗”功效

抗氧化：虾青素抗氧化作用远超同类物质很多倍

抗衰老：是目前抗衰老销量第一的产品

抗疲劳：虾青素能有效提高免疫力，机体功能提高

抗肿瘤：虾青素是能通过血液、视网膜屏障的健康品

抗炎症：对十大病症，几十种症状有确切效果

正气水、十滴水 不可混用

藿香正气水与十滴水是常用的防暑应急药品，要注意的是，这两种药不可互相替换，否则可能会引起不良后果。

藿香正气水有解表化湿、理气和中的功效。夏季炎热，人们易因贪凉、过食冷饮或久待空调房内，感受暑湿之邪而引起脘腹胀痛、恶心呕吐、肠鸣腹泻等不适，相当于现代医学的夏季感冒、肠胃型感冒、急性胃肠炎、消化不良等疾病，此时喝点藿香正气水可以有效缓解上述不适。

十滴水有健胃、驱风的功效，主治因中暑所致的头晕恶心、胃肠不适、腹痛等症。当暑热之邪侵入人体后，上蒸清窍导致头晕头痛，如果暑热兼湿，脾胃升降失常，还会出现恶心、胃肠不适、腹痛等症状，这时可以服点十滴水，2-5毫升即可。

可见，两种药是有区别的。藿香正气水擅长治疗夏季风寒湿邪所引起的夏季感冒、胃肠炎等疾病，治疗范围较广，既可治疗夏秋的各种感冒及胃肠炎等，亦可用于中暑而引起的胃肠不适；而十滴水仅用于中暑，即暑热引起的头晕昏迷、胃肠不适等。两者功效主治截然不同，故不可混用。

山东中医药大学第二附属医院
神经内科主任医师 王兴臣



10、白发变黑，色斑变淡，延长寿命：虾青素被誉为地球上最佳的抗衰老物质，很多人还有返老还童的现象出现。

赶紧打电话！

天然虾青素来电申领

此次韩国高品质虾青素面向全国开放体验，这无疑是惊爆重量级炸弹，势必让虾青素市场再创新高。为了让更多人能早日体验到韩国天然虾青素，即日起在湖南特别举办一次“虾青素体验”爱心推广活动，见此通知请立即拨打热线，每人就能最多领取一份一年用量的天然虾青素（市场售价一年是7176元），本次是产品体验活动，仅需支付本品的进口相关税费和运费。

为什么会有这么便宜的事？原因很简单，厂家意在希望有更多的人体验后，用事实来证明韩国天然虾青素确实与众不同，因为百姓的口碑宣传比花钱打多少广告都有效。活动只限这一次，请广大想体验虾青素的朋友相互转告，积极行动，抓紧时间领取，勿失良机！

免费申领 报名电话: 400-6096-968
0731-82052501