

小心高温“偷走”药效，这些细节要注意

药品储存方式不当可能让药效大打折扣，且暗藏健康风险，医生教你热天用药“冷知识”



酷暑高温不仅让人倍感不适，也在悄悄威胁着药品的“战斗力”。一颗晒变形的胶囊、一管融化的软膏、一瓶在汽车后备箱闷过的口服液……这些高温天里看似不起眼的场景，都可能让药品药效大打折扣，甚至暗藏健康风险。

8月13日，长沙市第三医院（湖南大学附属长沙医院）药学部药师分享热天用药“冷知识”，教大家夏季如何让药品好好“工作”。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋
通讯员 邵美琪 刘彦伶 刘宏雯

药品储存：温度把控是关键

“高温环境下，药品储存不当可能让药效‘失效’。”药师指出，部分药品对温度极为敏感。其中，胰岛素、益生菌、疫苗、干扰素等药物，在30℃以上环境中易失效。需严格存放于2℃—8℃的冰箱冷藏，严禁冷冻。

多数片剂、胶囊剂及中成药适合在10℃—30℃的干燥处存放。若盲目放入冰箱，反而可能因受潮结块影响药效。此外，阳台、窗台、汽车后备箱等地方的温度极高，在此存放硝酸甘油、硝苯地平（降压药）等药品，会导致有效成分挥发；胶囊类药品则可能软化粘连，服用后不仅吸收效果差，还可能刺激肠胃。

外用药使用：清洁与时机很重要

外用药物的效果与使用方式密切相关。药师提醒，涂抹药膏前需清洁患处：先用温水洗净皮肤，轻轻擦干后再涂药，避免汗液稀释药膏或让细菌侵入。

喷雾类药物如防晒喷雾、止痒喷雾，在出汗时使用需先擦去汗水，保持10至15厘米距离喷洒，待药液干燥后再穿衣服。若汗液与药液混合，可能堵塞毛囊引发红肿。

止痛贴等贴剂的使用需选对时机：晚间洗澡后贴合度更佳；白天使用则需避开腋

下、颈部等易出汗部位，贴前可用干毛巾擦拭皮肤至微热，增强粘性。

内服药物：避免“冰火”与酒精干扰

服用药物时，送服饮品的选择需谨慎。阿司匹林、布洛芬等解热镇痛药本身可能刺激胃黏膜，若用冰饮送服，会导致胃部血管收缩，加重不适，甚至引发胃痛、胃溃疡。药师建议，最好用30℃至40℃的温水送服，温和无刺激。

同时，服药期间需远离酒精。需要提醒的是，藿香正气水也含有酒精，若与降压药、降糖药同服，可能造成血压、血糖骤降，风险极高。

特殊人群用药需格外留意

老人用药不可凭“感觉”减药。夏秋季节气温较高，血管扩张，血压可能比冬天稍低，但切忌擅自停药或减药，应定时测量血压，遵医嘱调整药量。

儿童喂药需避免低温饮品。不可将药物混入冰西瓜汁、冰牛奶中，低温会影响药物溶解，还可能刺激儿童肠胃。

户外工作者携带药品需讲究技巧。随身携带硝酸甘油、速效救心丸时，不可放入贴身口袋，应先用密封袋装好，再放入干燥的小包中，避免汗液影响。

湖南医保局发布紧急提醒： 警惕陷阱！没有“领取医疗补助金”政策

三湘都市报8月13日讯 湖南省医保局今日发布通告，提醒参保人警惕“领取医疗补助金”的陷阱。

湖南省医保局介绍，近日部分群众反映，有陌生号码通过短信或电话谎称可领取“医疗补助金”，混淆基本医保和商业保险概念，诱导其点击不明链接，导致其在不知情的情况下购买商业保险。

该局进行郑重提醒。医保部门没有出台所谓的“领取医疗补助金”政策。广大参保群众如收到类似电话或短信内容，请勿轻信，不要点击不明链接，谨防个人隐私信息泄露和经济利益受损。

基本医疗保险是国家为保障人民群众

健康权益的重要制度设计，分为职工基本医疗保险（简称职工医保）和城乡居民基本医疗保险（简称居民医保），不存在其他名称。

湖南贯彻落实《湖南省人民政府办公厅关于印发〈湖南省职工基本医疗保险实施办法〉的通知》（湘政办发〔2022〕66号）、《湖南省人民政府办公厅关于印发〈湖南省城乡居民基本医疗保险实施办法〉的通知》（湘政办发〔2022〕67号）和《湖南省人民政府办公厅印发〈关于健全基本医疗保险参保长效机制若干措施〉的通知》（湘政办发〔2025〕11号），除继续参加居民医保4年以上或居民医保当年基金零报销可提高居民大病保险支付限额外，目前不存在通过多缴费提高医保报销额度和比例的政策。

■文/视频
全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木 杨明

长沙县发布房地产新政

购房者凭不动产预告登记就可统筹安排落户、入学



扫码看视频

三湘都市报8月13日讯 8月13日，长沙县住房和城乡建设局等部门联合发布了《关于推动长沙县房地产市场平稳健康发展的若干措施》（长县住建发〔2025〕26号），这份重量级文件包含十条具体措施。

在激励住房消费方面，《措施》指出，长沙县将加大金融服务力度，提高公积金贷款额度，扩大覆盖范围至灵活就业人员，支持异地公积金购房，丰富公积金提取方式；对信用良好的购房人提高住房贷款额度，降低审批门槛，搭建住房按揭贷款快速通道。

同时，加大购房补贴力度，持续推进“宜居星沙”推介活动，加强区域协作，进一步吸引外地居民来长沙县安家。给予教师、医务人员、产业工人、新居民等购房财政补贴；给予优秀房地产营销队伍“金牌顾问”奖励。

加大政策支持力度，购房人凭不动产预告登记（含非住宅），统筹安排落户、入学；购买存量非住宅产品（不含工业地产）的业主，符合“一户一表”安装条件和建设标准的，支持与住宅同等的用水价格标准。

《措施》明确，长沙县将提升住宅宜居品质，积极打造一批环境舒适、出行便利、配套齐全、智能便捷的“智慧”社区；支持已批未建的公寓等商品房调整为住宅，房地产企业可优化项目未开发建设部分的规划设计方案，并按程序对项目用地商住比进行调整；优化调整房地产项目计容面积、公摊等计算规则提高得房率。

此外，统筹新旧房屋交易价格，促进市场良性发展；落实七天无理由退订机制、建立购房投诉快速反应机制、完善质量保障机制等；加大失信联合惩戒力度，营造主体诚信、行为规范、监管有力的房地产市场环境。

■文/视频 全媒体记者 卜岚 通讯员 罗炜婷

在株洲等地缴存公积金 转入长沙可合并计算缴存时间



扫码看视频

三湘都市报8月13日讯 如何查询公积金是否调整以及调整基数？异地公积金中心缴存职工，能否以长沙的住房申请商转公？8月13日，记者从长沙市住房公积金管理中心获悉，该中心对公积金热点问题进行了答疑。

职工已在株洲公积金办理组合贷，配偶缴存在长沙住房公积金管理中心能否办理按月委托？对此，长沙市住房公积金管理中心表示，职工在该中心缴存住房公积金，职工及配偶在湖南省直住房资金管理中心（省直分中心）、株洲市住房公积金管理中心或湘潭市住房公积金管理中心申请了公积金组合贷款的，组合贷款中公积金贷款部分可以办理委托按月提取。

同时，异地缴存职工如果只有家庭唯一一套自住房，可以申请商业银行住房贷款转公积金贷款。

在株洲公积金连续缴存5个月，更换单位后在长沙住房公积金管理中心缴存1个月，两地缴存时间能否合并计算申请贷款？据介绍，职工申请公积金贷款时要求账户状态正常，且近6个月连续正常缴存。其住房公积金在湖南省直住房资金管理中心（省直分中心）、株洲市住房公积金管理中心、湘潭市住房公积金管理中心连续正常缴存，且无间断在长沙住房公积金管理中心缴存1个月以上，异地住房公积金账户余额转移到账后，两地缴存时间可以合并计算。

此外，长沙住房公积金管理中心介绍，2025年职工住房公积金缴存基数、月缴存额已经调整，目前该中心缴存职工可登录“长沙住房公积金”微信公众号以及网上服务大厅查询个人账户信息。如单位已为职工办理“调基调比”业务，职工可通过上述方式在线查询调整后的缴存基数、月缴存额以及缴存比例。■文/视频 全媒体记者 卜岚 通讯员 张尧钰