



# 风油精 功效超乎你的想象

风油精是不少人的随身必备品，头痛脑热时，掏出来抹在太阳穴、大椎穴、风池穴等处，冰冰凉凉，又稍带辛辣感，可以缓解不适；打瞌睡时，涂抹一点在太阳穴上，可以提神醒脑；蚊虫叮咬后，轻轻涂抹瘙痒处即可止痒……其实，风油精的用处还不止如此，下面笔者就为大家详细介绍它的有关用法。

风油精的说明书写着：主要成分为薄荷脑、水杨酸甲酯、樟脑、桉油、丁香酚，辅料为液状石蜡、叶绿素、香精。有清凉、止痛、驱风、止痒作用，用于蚊虫叮咬及伤风感冒引起的头痛、头晕、晕车不适。既可以外用，涂擦于患处，也可以口服，一次4~6滴。

此处的伤风感冒指的是感受了时令的风寒湿热等邪气，以鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、发热、恶心、呕吐等为特征的外感表证，病情轻者，称为伤风，重者称为重伤风或时行感冒。中医辨证为风寒、风热、暑湿等证型。许多患者感冒后有头痛等症，由于风油精含有挥发油，辛凉刺激，行气解表，所以止头痛效果显著。除了感冒所致的头

痛，临床中由于疲劳（常见原因是严重缺乏睡眠）、中暑、血压升高所致的头痛头昏，颈椎病导致的肩颈酸胀，及时涂抹风油精并适当按摩，可以缓解不适症状，但并不能治根，所以具体是什么原因所致的头痛头晕，还需及时到医院就诊，针对原发病进行对应治疗，比如伤风感冒需要服用解表药，高血压需要降压治疗，这样才能有的放矢，药到病除。

风油精有不少外用功效。除了直接涂抹在患处缓解头痛头晕、蚊虫叮咬之外，也可以在洗澡水中滴几滴风油精，治疗痱子，未生痱者常用风油精洗浴，还可预防痱子发生，但婴幼儿皮肤娇嫩，用量约为成人的1/3即可；在内衣上洒几滴风油精，可减轻或消除汗臭、腋臭；用风油精擦人中、太阳、印堂等穴位，可防中暑和感冒；感冒后口角溃烂或长口疮时，刷牙漱口后，在患处涂风油精，每日2~3次，连续2~3天即可治愈；每日用风油精涂擦患处1~2次，可治脚癣，一般3~5日即可见效；对于皮肤过敏或轻度烫伤出现瘙痒、刺痛，也可以涂

抹风油精；将风油精数滴滴在肚脐（神阙穴）内，用伤湿止痛膏或普通胶布覆盖，对于因受凉、过食冷饮等引起的寒性腹痛可起到祛寒止痛作用，效果尤佳；冬天很多人会生冻疮，在冻疮未破时（注意冻疮溃破不宜使用），将风油精均匀地涂在患处，有止痛消肿作用，每日2~3次，一般2~3天可痊愈。

风油精也可以口服，主要用于治疗咽喉肿痛。倒风油精3~4滴于汤匙内（老人和儿童宜减量），慢慢咽下，即可奏效。此法对于干咳引起的喉痛也有效。注意不可用水送服，因为稀释后会影响疗效。每日服5次，两周为一疗程，较重者可多服几天。咽喉红肿者，加服抗炎药效果更好。

使用风油精要注意几点：孕妇和3岁以下儿童慎用；皮肤有烫伤、损伤及溃疡者禁用；涂药时注意不要将药误入眼内；外搽后皮肤出现皮疹瘙痒者应停用；如与其他药物同时使用可能会发生药物相互作用，详情请咨询医师或药师。

湖南省中医药研究院附属医院  
心血管科主任医师 李志

## 热天外用药物 三误区

天热，皮肤病多发，很多患者认为皮肤病是小问题，喜欢自行购买一些外用药物治疗。其实，外用药物也有很多讲究，随意乱用不但治不好病，还会导致病情加重。

**瘙痒就用皮炎平** 皮炎平的主要成分是醋酸地塞米松、薄荷和樟脑，外用主要治疗湿疹、皮炎等过敏性疾病。但不是所有瘙痒的疾病都是皮炎、湿疹，股癣常常也瘙痒难耐，此时用皮炎平会使病情加重。

**足部疾病就选达克宁** 达克宁的主要成分是硝酸咪康唑，主要作用是治疗足癣、股癣等真菌感染性疾病。但足部瘙痒不一定是足癣，还可能是湿疹、接触性皮炎等过敏性疾病导致，此时外用达克宁无效，需要使用艾洛松等激素类软膏。

**蚊虫叮咬就用清凉油** 蚊虫叮咬后外用药应以止痒抗过敏为主，炉甘石洗剂使用方便，止痒效果好，艾洛松、尤卓尔、派瑞松等糖皮质激素类软膏抗过敏效果佳。如果瘙痒剧烈，可口服一些抗过敏的药物。

东黎

## 两大类药物 治疗焦虑症

焦虑症又称为焦虑性神经症，是神经症疾病中最常见的一种，主要表现为紧张担心、坐立不安、心悸、手抖、出汗、尿频等。其治疗药物大致可分为以下两类：

第一类是苯二氮卓类，即安定类药物。一般人都知道安定类药物可以治疗失眠，但其实它最主要的功能是治疗焦虑症。不过，鉴于安定吃多了可能会成瘾，现在大部分医生都不主张长期使用。因此，服用安定的患者需要定期复查，在医生指导下换药，以避免产生药物依赖。

第二类是抗抑郁药，即五羟色胺再摄取抑制剂。它除了可以治疗抑郁症之外，还能治疗焦虑症，这类药物的最大好处就是没有成瘾性。目前无论中外，都将抗抑郁药作为治疗焦虑障碍的一线药物。因此，患者遵医嘱服用，可不必过分担心。

北京回龙观医院精神科  
主任 陈大春

## 暑期旅游 备点防跌损药物



又到一年旅游旺季，人们在旅途中难免会遭遇跌打损伤、肌肉酸痛等意外情况，因此出门备点防跌损药很有必要。下面，我想和大家分享自己的一次旅行用药经历。

前几年我到桂林旅游，来到聚龙潭游览。这里是一原始岩洞，洞奇石美，令人目不暇接。就在我一路观赏美景时，由于路窄石奇，一不小心把左踝关节扭伤了。在团友的搀扶下，我强忍着伤痛走出山洞，找到一家零售药店买了盒中华老字号“云南白药气雾剂”治疗。我按照说明书上的用法，先喷上云南白药气雾剂保险液，3分钟后再喷云南白药气雾剂。数分钟

后，感觉左踝关节站立行走时疼痛减轻，此后，我又分别在午后和晚间用同样的方法用药，次日起床感觉左踝关节居然不痛了，还活动自如，终于松了口气。

云南白药气雾剂中的草乌含有乌头碱，有镇痛、消炎、局部麻醉作用，雪上一枝蒿有消炎止痛，祛风除湿作用，诸药合用有活血散瘀、消肿止痛作用，可用于闭合性跌打损伤（即皮肤没有破损的损伤）。市售云南白药气雾剂含有保险液和气雾剂两种，其中保险液含有制冷剂成分，可使受伤部位组织和血管收缩，减轻肿胀和淤青，其效果较气雾剂作用强，凡遇较重闭合性跌打损伤应先喷保险液，使用前应先振摇，为防止局部冻伤及扩大喷洒范围，喷嘴应离皮肤5~10厘米，喷洒时间应限制在3~5秒，一天使用不得超过3次。若剧烈疼痛仍不缓解，可间隔1~2分钟重复给药，喷保险液间隔3分钟后再喷气雾剂。

这次经历使我不得不感叹祖国医学的强大，我国传统中医药文化不断发扬光大，在传统剂型上开发的新药剂型效果更优越，可作为家庭跌打损伤的良药储备，也可成为外出的急救良药。

南昌市第三医院副主任医师 李钦伟

## 癫痫患者 无需终身服药

临床上有一些癫痫患者或家属经常问：癫痫需要终身服药吗？事实上，可以很明确地告诉大家，癫痫基本上不用终身吃药，服药到一定时候可以逐渐停药，病情不会再犯。那具体原因是什么呢？

其实，癫痫发生和大脑惊厥阈值有关，阈值好比门槛，如果阈值比较低，癫痫就容易发作，所以患者服药的目的就是为了提高惊厥阈值，这样才能不犯病。一般癫痫药物至少要吃2~3年，国际规定至少要吃5年。吃药两三年后阈值提高，同时大脑自我调节能力上升，至5年后可逐渐停药，做到不犯病。除了吃药，患者必须同时具备良好的饮食生活习惯，否则也无法控制病情。熬夜容易引起癫痫发作，因此生活要规律；不能喝酒，酒是引起癫痫发作的重要诱因，咖啡、碳酸饮料等也要少喝，其中含有兴奋神经的咖啡因，多喝会诱发病情。

北京大学第一医院神经内科  
主任医师 吴逊