

产检别偷懒，每项检查都很关键

“怎么有这么多检查要做，少做几次行不行？”很多准妈妈面对密密麻麻的产检时间表，都会发出这样的疑问。甚至还有部分准妈妈，会认为频繁产检就是浪费钱，干脆自行减少产检次数。其实，产检不是乱花钱，而是准妈妈和宝宝的“安全保护网”。面对产检，千万不能偷懒，每一项检查都很关键。



产检的具有作用

1. 了解宝宝发育状况 在规律的产检下，能够对胎儿畸形、发育是否符合孕周、羊水是否充足等进行了解。

2. 了解准妈妈的健康 在产检中，包含血糖、血脂、血常规等多项检查内容，其能够评估准妈妈是否存在高血压、高血糖、贫血等妊娠并发症。

3. 争取干预时间 胎位不正、胎儿结构异常、妊娠期糖尿病……在妊娠过程中，无论是胎儿还是准妈妈，一旦存在问题，越早发现和干预，越能够保证其生命健康。

不同阶段产检的关键项目解读

1. 孕早期包含两个必做的项目 ①首次B超，多在6~8周，这是产检的开始，也是孕早期最为关键的检查项目，其是通过B超来对孕囊位置进行确定，以确定是否为宫外孕。若是宫内妊娠，同时须得观察胎心、胎芽，判断胚胎发育和孕周是否一致，排除空孕囊、胚胎停育等异常。②早期唐筛，也就是NT检

查，多在11~13+6周。该项检查可通过B超来对胎儿颈部透明厚度进行测量，若是 $\leq 2.5\text{mm}$ 则为正常值。通过该种途径，能够对早期染色体异常和结构畸形进行排查。若是存在异常，则需要进一步开展无创DNA或者羊水穿刺，以确定实际状况。

在这个产检阶段，需同步完善血常规、甲状腺功能基础检查，排查准妈妈的状况。确认宫内妊娠后还要尽快建档，以便于后续跟踪孕妇和胎儿的具体情况。

2. 孕中期要以全面筛查和监测发育为主 ①唐氏筛查，多于15~20+6周开展。对母体血清指标进行检测，并结合孕周、年龄等，对胎儿染色体异常风险进行评估。高风险者，还需进一步诊断和处理。②大排畸B超，多于20~24周开展，这是畸形筛查的“金标准”，必做项目。通过B超来对胎儿头颅、心脏、四肢等器官进行全面观察，并对唇腭

裂、先天性心脏病等畸形状况进行排查，保证胎儿的结构健康。

③妊娠期糖尿病筛查，多于24~28周开展。在空腹抽血后饮用葡萄糖水，并在一两小时后，实施复查，并根据检查结果，调整个体饮食、运动。

3. 孕晚期须得监测安全、准备分娩 ①常规检查，多于28~36周开展，内容以监测血压、胎心等为主，以判断胎儿是否缺氧，及时排查和处理并发症。此时，多为每周1次。②常规检查，多于37~40周开展，通过B超评估胎儿大小、羊水等，来对顺产状况进行判断，每次产检都要做好胎心监护，以对胎儿安危进行密切观察，及时调整分娩方案，每周1次。

在这个阶段，若是出现规律宫缩、羊水破裂、胎动异常等现象，立即就医，切勿等待产检。

每一次产检都是对准妈妈和宝宝的健康守护，认识产检的重要性，根据清单，了解每项检查的重要性，才能积极配合，顺利度过孕期。

沅陵县妇幼保健院 周敏

不同中药饮片配伍有讲究 避免误搭配影响药效

中药饮片的运用核心在于配伍，绝非简单的药材堆砌。每味饮片拥有专属性味归经与功效，合理搭配能协同增效，优化调理与治疗效果，搭配失当则会相互掣肘、削弱药效，甚至引发药性冲突，加重脏腑负担。掌握基础配伍规则，规避常见用药误区，是保障中药药效、守护用药安全的根本。

配伍核心：药性适配是药效基础

药性适配是中药配伍的基础，所有搭配逻辑都依托药材的四气五味。随意混搭不同药性药材，会直接打乱药理作用，导致药效大幅衰减。

寒热药性混乱混搭是最普遍的用药误区。调理风寒感冒的生姜、麻黄、桂枝等温热饮片，若搭配金银花、黄连等寒凉药材，散寒解表的药性会被中和，无法驱散寒邪。反之，治疗风热燥热的寒凉方剂，混入温热药材会阻滞清热功效，造成燥热反复不愈。

相须相使：合理配伍增效固本

相须、相使是中医经典的正向配伍方式，无需增加药量，就能提升方剂疗效，让药性更温和、调理更全面。

相须配伍是联用功效相近的药材互补增效。黄芪与人参搭配，补气固本效果远超单味药材，适合气虚乏力人群；当归配伍川芎，可强化活血行气、通络止痛的作用。相使配伍以主药对症，辅药调和增效。黄芪配茯苓，可化解补气药的滋腻感，让补气效果更持久；枸杞搭配菊花，中和燥热、清肝明目，适配肝肾亏虚、用眼疲劳人群。

相畏相杀：规避药性副作用

多数饮片存在药性偏性，部分药材带有轻微毒性与刺激性，单独服用易引发身体不适。而相畏、相杀的配伍规则，能够有效制衡药材偏性、消减潜在毒性，保留核心药效，是规避用药副作用的关键。

相畏可借助一味药材克制另一味药材的毒性与烈性，如生半夏、生天南星易刺激肠胃，搭配生姜便可制衡毒性，保留化痰散结的功效。相杀可直接消除药材不良反应，绿豆能缓解巴豆燥热毒性，甘草可调和各类峻烈药材，减轻脏腑刺激。

禁忌配伍：坚决规避药效抵消与风险冲突

“十八反”“十九畏”是中医传承千年的配伍红线，属于绝对用药禁忌。

日常最常见的禁忌，是人参与萝卜、莱菔子同服，补气与破气功效相悖，直接消解药效。五味子、乌梅等收敛药材，不宜与麻黄、薄荷等发散药材联用，作用相互冲突，导致用药无效。而甘草配甘遂、乌头配半夏等高危组合，会产生有毒物质，损伤肝脾胃。

贴合体质配伍，避免机械套方

中药配伍没有通用模板，药方再合规，脱离个人体质也难以起效。湿热体质补气需搭配祛湿药材，避免滋生湿气；虚寒体质清热需配伍温性药材，防止寒凉伤脾。跟风照搬网络方剂，是养生调理最常见的误区。

适配性是中药配伍的核心。根据个人体质微调药方、平衡寒热偏性，摒弃机械套方的习惯，才能最大化释放饮片药效，安全有效地调理身体。

益阳市安化县第二人民医院 袁玲

换季小儿咳嗽的中医养护技巧

季节交替时气温起伏大、干湿变化明显，风邪、燥邪多发，儿童极易出现反复咳嗽。不少家长习惯性给孩子用止咳药，却忽略儿童体质稚嫩，频繁用药易损伤肺脾。中医调理换季儿童咳嗽，不主张强行止咳，以温和养护为核心，通过对症食疗与科学护理缓解不适、固护正气，减少咳嗽反复，更贴合儿童身体特点。

儿童换季频发咳嗽的中医诱因

从中医角度来说，儿童换季咳嗽多是体质与环境失衡引发的问题。小儿“肺常不足、脾常虚”，肺部卫气薄弱，难以抵御风、寒、燥邪；脾胃运化无力，水湿易停滞体内形成痰湿，这是咳嗽痰多、迁延不愈的关键原因。换季昼夜温差大，穿衣不当易受凉伤肺；干燥天气燥邪耗伤肺津，会引发干咳、咽痒。同时，长期吃生冷、甜腻、油炸食物会加重脾胃负担，滋生痰湿，一旦遭遇气候波动，就会诱发咳嗽。

分型食疗调理，对症缓解儿童咳嗽

换季儿童咳嗽主要分为风

寒、燥热、痰湿三类，对症食疗才能起到有效养护作用。

风寒咳嗽多见于秋冬换季受凉后，表现为咳嗽声重、痰稀色白、鼻塞流清涕、畏寒。调理以疏风散寒、温肺化痰为主，忌食生冷寒凉。日常可煮少量生姜红枣水，温和驱散寒邪、温润护肺；轻症咳嗽可吃蒸白萝卜，性质平和，理气化痰，适合初期居家调理。

燥热咳嗽高发于秋季干燥时节，燥邪最易耗伤肺部津液，典型症状为干咳少痰、痰黏难咳、咽喉干痒、口唇干燥。调理重在润肺生津、清热润燥，需忌口燥热、甜腻零食。川贝蒸雪梨是优质食疗方，可有效缓解燥咳。

痰湿咳嗽多由脾胃虚弱、积食生痰所致，换季湿气偏重时症状会明显加重。调理关键是健脾祛湿、断绝痰源，切忌过度滋补。山药茯苓粥适用性极强，长期适量食用可改善脾胃运化，减少痰湿堆积。

日常中医护理，减少咳嗽反复

食疗搭配规范的中医护理，能有效巩固调理效果，减轻咳嗽不适、降低复发概率。

儿童咳嗽养护重在日常细节。换季穿衣切勿过度保暖，儿童好动易出汗，衣物略厚于成人即可，重点护住脖颈、后背与腹部，避免冷风直吹。夜间做好保暖防踢被，同时坚持每日开窗通风。

咳嗽期间需严格忌口生冷、甜食、油炸食品，日常饮食保持清淡软烂、少食多餐，杜绝暴饮暴食。

适度小儿推拿，辅助舒缓咳嗽症状

居家小儿推拿是温和的外调方式，无副作用，适合轻症咳嗽辅助调理。家长可操作简单手法舒缓孩子不适：轻柔清肺经可宣肺止咳，按揉板门穴能健脾化痰、断绝痰源，顺时针揉腹可改善积食内热。每次推拿十余分钟，以孩子舒适耐受为宜。

明确调理边界，规避养护误区

食疗与居家护理仅适用于无发热、无喘息的轻症换季咳嗽。若孩子咳嗽剧烈，伴随高烧、气喘、精神萎靡等症状，需及时就医，切勿拖延病情。儿童咳嗽养护核心是固本培元，调理脾胃、稳固肺气，提升孩子环境适应能力，从根源解决换季频发咳嗽的问题。

湖南省郴州市嘉禾县中医医院 儿科 李春艳