



# 小小中医师体验中医药文化

□本报记者 陈坤

在古色古香的祠堂里,身穿汉服的小童被一排中药材吸引,闻一闻,再用戥子称一称药材,再用稚嫩的小手制作一个香囊,佩戴腰间,药香绕身,仿佛化身小小中医师。

12月11日,2021年“健康社区行”走进福州台江区苍霞人家生活馆。这也是台江区第三届中医药文化节之“中医药在你身边”小小中医师专场活动。



◀汉服小童动手制作中药小香囊



陈超老师考考你

## 1 闻药香,识中药,手工制作中药香囊

12月11日上午,20位小朋友在爸爸妈妈的陪伴下,穿上汉服,体验了一场独特的“中医药文化之旅”。

桌上的一排中药,吸引了好奇小童的目光。孩子们闻闻这味,捏捏那味,接连不断地提出问题。课堂上,孩子们踊跃举手抢答,童声童语,让现场笑声不断。

孩子脾胃柔弱,容易积食。同仁堂黄顺英副主任医师用通俗易懂的语言,向家长传授小儿推拿手法。

民间有“戴个香草袋,

不怕五虫害”的说法,佩戴中药香囊不仅是传统习俗,也是一种驱虫弊害的方法。在老师的指导下,孩子们认真地学习戥称的使用,并动手制作属于自己的中药小香囊。



中医故事话剧表演



我是小小中医师



国学老师陈超为小小中医师们带来中医与国学启蒙的课程

## 2 听故事,学国学 重温中华文化经典

下午,泰和堂的主治医师吴祖星给嘉宾讲解中医育儿知识。国学老师陈超为小小中医师们带来中医与国学启蒙的课程。

陈超老师同时也是福建省肿瘤医院的一名医务人员,多年来一直从事公益性质的国学传统文化教学活动,到现在已有七年多的时间。

陈超老师说,看到这么多孩子热爱中医,对中医感兴趣,真的很开心。中医梦,就是中国梦。传承创新发展中医药,事关健康中国建设,事关中华民族伟大复兴的中国梦。希望更多的孩子学习中国传统文化,学习中医,为健康中国保驾护航。



泰和堂的医师在现场提供义诊咨询服务



## 医师茶座

□本报记者 张帅

秋冬换季时节,人们身边咳嗽的声音开始变得频繁。一些人为免受咳嗽困扰,自行前往药店购买镇咳药,选择的药品也多是别人推荐。

有一种说法:服用镇咳药会上瘾,是真的吗?

听听宁德师范学院附属宁德市医院临床药理学室药师林小惠的解说。

### 镇咳药是否有致上瘾的可能?

“不是所有的镇咳药都会上瘾,但是部分中枢镇咳药如可待因类,是具有成瘾性的。”林小惠认为,“可待因”可能陌生,但它的化学名是“甲基吗啡”,是吗啡的“堂兄弟”,统称为“阿片类物质”。

我们的大脑中有一个指挥咳嗽的司令部,即“咳嗽中枢”,所有咳嗽指令都从这里发出,阿片类物质就是通过阻止咳嗽中枢下达指令而起到镇咳作用的。长期应用这一类物质会使大脑产生欣快感,且随着服药时间的延长,还会产生耐药性,必须逐渐增加剂量

才能达到最初的效应,久而久之就会产生成瘾性。

### 依赖性强的镇咳药,是否存在?

目前我们常用的镇咳药按作用环节不同可以分为中枢性镇咳药和外周性镇咳药,中枢性镇咳药可待因、福尔可定具有成瘾性,而右美沙芬、喷托维林均属于非成瘾性中枢镇咳药,在治疗剂量下使用安全性较高。

### ■提醒

目前市面上不少身披“亲民便装”的复方镇咳药,长期大量服用同样有成瘾风险。如复方甘草口服溶液,其配方中就含有阿片酊(阿片的酒精溶液),又如强力枇杷露这类止咳糖浆中则含有罂粟壳成分,同样都是在打“擦边球”,因此,大家在选择镇咳药时要擦亮眼睛,充分关注中药成分表。

### 如何避免“药物依赖”

虽然部分中枢镇咳药确实有药物成瘾的风险,但按照严格的药物适应症及用药剂量,短时间内合理使用,也可以是具有很高

临床治疗价值的良药。

真正导致药物依赖的罪魁祸首是长期、无节制反复使用此类药物,甚至背离医疗保健目的,最终造成个体精神和身体上的严重危害。

许多人认为:咳嗽只是一个小病。因此自行诊断、擅自用药的现象屡见不鲜。

在此纠正大家的观念:

咳嗽治疗的关键在于病因治疗,镇咳药只能起到短暂缓解症状的作用。咳嗽需经专科检查后才能确诊。

若在用药一周后,咳嗽、咳痰症状未见好转,需及时前往医院复诊,调整治疗方案;长期不明原因的咳嗽,咳痰更应该在明确诊断后用药,而不是擅自使用镇咳作用更强的中枢性镇咳药,或自行加大用药剂量、延长用药疗程,这些不规范的用药行为都可能为镇咳药的“药物依赖”埋下隐患,最后不仅咳嗽没有治好,还大大增加了药物成瘾的风险。

合理用药很关键,切勿盲目

滥用。

### 如何选用合适的镇咳药?

咳嗽其实是机体的重要防御性反射,有利于清除呼吸道中有害的分泌物,应根据咳嗽的频次强度及有无痰液的情况选择合适的止咳化痰药。

一般情况下,轻度咳嗽不需要药物镇咳,但剧烈干咳或频繁咳嗽影响休息和睡眠时,可适当给予镇咳治疗。刺激性干咳或阵咳可选用非成瘾性中枢镇咳药(如右美沙芬、喷托维林等)及外周性镇咳药(如苯丙哌林、那可丁等)。

对于可待因这类中枢性镇咳药,虽然镇咳作用十分明显,但由于具有成瘾性,仅应用于其他药物治疗效果不佳的顽固性咳嗽,尤其是伴有胸痛的干咳。对于痰液较多的咳嗽,需谨慎使用镇咳药,以免阻碍痰液的排出,应及时使用祛痰药,促进痰液排出。儿童、孕妇、哺乳期妇女等特殊人群慎用镇咳药物,如病情需要,应在医师或药师的指导下使用。