



大考前，教你五招预防感冒

文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞



图/视觉中国

营养靓汤，健脑益智安神，助力高考！

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 魏星

高考学子需要营养补给
图/张华

高考马上就要到了，不少考生为了抓紧时间备考，往往选择熬夜复习。身体和精神长期处于高压状态，不仅大脑疲劳影响学习效率，还会影响睡眠质量，让孩子们很难达到最佳的备考状态。今天，广州市第一人民医院药学部药师李欣为考生们推荐一款靓汤，有助于缓解压力、增强记忆力，调整最佳状态。

推荐食疗方：灵芝石斛猪心汤

材料(3-4人份)：
灵芝 20 克、龙眼肉 15 克、铁皮石斛 15 克、猪心 1 个、瘦肉 200 克、生姜 3 片。

做法：

1、材料洗净，猪心切片焯水。

2、汤锅中加入适量清水煮沸，放入所有材料，武火煮沸后转文火煲 1.5 小时，食用前调味即可。

功效：

养心安神、补气养阴。

李欣药师介绍，灵芝味甘，性平，归心、肺、肝、肾经。功能补气安神，止咳平喘。现代药理研究显示，灵芝能调节免疫，促进血液循环，提高学习记忆力以

及安神助眠，对神经衰弱导致的失眠有改善作用。

而龙眼肉味甘，性温，归心、脾经。功擅补心脾，益气血、健脑力、宁神志。具有促进造血，改善心脑血量和降血脂作用，为滋补心脾之佳品。在《神农本草经》中将铁皮石斛列为上品，其味甘，性微寒，归胃、肾经，长于滋阴清热、养胃生津、润肺止咳。现代药理显示，铁皮石斛能调节机体免疫力，促进疲劳恢复。

灵芝补气安神，龙眼肉补心宁神，铁皮石斛滋阴清热，三种药物合用，既养心安神，健脑益智，又补气滋阴，抵抗疲劳压力。全汤补而不燥，凉热平调，共凑养心安神、补气滋阴之功。

李欣指出，此药膳对学业繁重、精神紧张的学生尤为合适，也可用于心神不宁、健忘失眠、虚劳短气、不思饮食等人群的调理。

出自张仲景《金匮要略》的名方——

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许怡

夏日养心，说来说去都是吃苦瓜。除了苦瓜，中医视小麦为心之谷。广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任医师郑艳华介绍，《名医别录》里记载小麦味甘，性凉，入心、脾、肾经。善养心阴补心气，能清虚热，止烦渴，可以治疗心阴不足所致的自汗、盗汗、心烦不寐

等，同时又能补脾气，故能厚肠胃。

医圣张仲景《金匮要略》有个名方——甘麦大枣汤，其中用小麦、大枣、甘草养心润燥，宁神除烦，不但好喝，还特别适合那些心阴不足，开心不起来，常常悲伤而想哭的人群。

●甘麦大枣汤

甘麦大枣汤 养心又安神



材料：生甘草 10 克，小麦 30 克，大枣 5-10 枚。

做法：先将小麦洗净，然后用净水约 500 毫升，煮上述三味药，用小火慢慢熬，煮沸后煎至 250 毫升左右，去渣，饮汤，吃枣。

注意：舌苔厚腻，痰多者不宜。如果伴有夜间盗汗严重时，则可用浮小麦取代小麦。

世上本无“聪明药”，乱吃小心害孩子

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 王媛

最近，有人在议论一种“聪明药”，有些学生甚至想弄来吃吃。广东药科大学附属第一医院药学部主管药师陈碧珊提醒，家长一定要警惕，世上根本没有任何一种药品能让人变聪明。

这种被议论纷纷的所谓“聪明药”其实是利他林，其主要成分为哌甲酯，是一种中枢神经系统兴奋剂，主要疗效指标就是提升精神专注力，因为它具有耐受性，长期服用可产生药物依赖，国内目前将其归入严格管控的一类精神药品，是禁止在零售药店销售的，需要具备专业资质的医生开具处方才可获

取，不推荐在没有明确适应证的情况下使用。

陈碧珊介绍，在临床中，哌醋甲酯主要用于注意力缺陷多动障碍(ADHD，俗称多动症)的治疗，还包括发作性睡病以及巴比妥类、水合氯醛等中枢抑制药过量引起的昏迷的急性救治。

但是，注意啦！哌醋甲酯对于轻微脑功能紊乱的患儿有效，能促使患儿增强自我控制能力，集中注意力，减少小动作，增加学习兴趣，从而提高学习成绩。但是对于未患病的正常儿童，哌醋甲酯并没有进一步提高注意力的作用，更没有使其变聪明的功能！

另外，哌醋甲酯服用不当可能会引起药物中毒。其中毒症状包括焦虑、紧张、精神错乱、谵妄、幻觉等精神症状，严重者可能出现昏迷、惊厥甚至死亡。有研究报道指出，哌醋甲酯可能会抑制儿童的生长发育。因此，6 岁以下儿童应尽量避免服用。

精神类药品“用得好是药品，用不好就是毒品”。利他林绝对不是可以随便使用的灵丹妙药，只能凭医生处方谨慎使用，并根据患者的生理病理情况和疗程限量供应。陈碧珊提醒家长和莘莘学子：学习没有捷径，意图通过服用哌醋甲酯来迅速提高学习成绩是万万不可取的哦！

乳腺癌术后各种不适 德叔妙用中医扶正气

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中



香雪橘红痰咳液
久咳·夜咳·痰多
又止咳又化痰



橘红痰咳液

橘红痰咳液