

中国梦 健康家 家庭药箱进万家·心系女性

第四届北京同仁堂“与爱同行”

全国才艺大赛



“心系妇儿-家庭教育空中课堂”
公益项目办公室



心系健康家庭秀
公益项目办公室

扫描二维码，关注公众号
就可以为您喜爱的队伍投票！

全国才艺大赛官方网站

jtjk.xinxife.org

心系系列活动项目办公室

地址：北京市东城区灯市口大街50号好润大厦五层
电话：010-65221118 邮编：100006
网址：www.xinxife.org

2019

版权所有 翻版必究

心系赠阅



家庭药箱进万家

家庭养生
一点通

- 血脉畅通，人长寿
- 一到换季就生病？
- 科学养生 不“虚”此行
- 了解体质，养好你的精气神



前言

为大力弘扬中华民族优秀传统文化，传承中医药文化，推动妇女儿童及家庭健康素养的全面提升，心系系列活动项目办公室推出了“中国梦 健康家 家庭药箱进万家”系列宣教活动。活动开展7年来，已发放宣教资料1611万份，开展家庭养生大课堂283场，社区咨询义诊服务活动395场，使家庭养生知识和理念直达千家万户，受益人数达9000万。

由权威中医专家编审的新一年度宣传册，从家庭药箱的构建、中医体质辨别、养生保健方法、常见疾病预防及护理、中老年人常用穴位等方面入手，扼要阐述中医理论，重点介绍具体干预原则和方法，旨在提供适合家庭操作的养生指导和用药建议，特别适合亚健康易患人群阅读参考。

希望将健康带给每一个家庭，共筑美好生活！

主办单位：中国婚姻家庭研究会
心系系列活动项目办公室
支持单位：中华全国总工会女职工部
中国老年人体育协会
协办单位：北京同仁堂科技发展集团

目录

家庭药箱：健康管理的亲密伙伴 .. 02

为什么要建立家庭药箱？
家庭药箱中需常备哪些药品？
过期药品如何正确处理？

了解体质，养好你的精气神..... 06

中医体质辨识知识

科学养生不“虚”此行..... 16

消暑清心讲方法——气不虚
天气渐凉善滋补——气血不虚
辨证施治有技巧——肾不虚

一到换季就感冒 正确护理早知道.. 30

感冒了，需要对症选药
三个小妙招，帮您把鼻通

血脉畅通，人长寿..... 34

夏季养心正当时
寒冬来袭 提防心脑血管疾病
心脑血管病用药指导

简单实用的养生秘笈..... 38

做做头皮操，春季不犯困
敷敷喉咙，摆脱咽喉痛
一分钟养生法

图解常用的养生保健穴..... 42

健脾养胃三眼穴 防止失眠神门穴
补肺益肾列缺穴 补血养肝血海穴
心胸不适按内关 消化不良足三里
上火咽痛曲池穴 滋养大脑百会穴
强肾壮腰擦肾俞 痛经美容三阴交

爱心企业荣誉榜 47



家庭药箱

健康管理的亲密伙伴



家庭药箱，管理有方

“家庭药箱”顾名思义是家庭成员在家中建立的药箱，这种药箱中应该备置一些家庭常用药品，这样我们就不用为了一个创可贴、一瓶医用酒精或者一盒感冒冲剂而半夜赶去医院或药店。

但是，家庭药箱也是一把双刃剑，储备得当可以治病救人，储存不当反而可能引发疾病，甚至危及生命，所以管理家庭药箱需要做到以下几点：

1 建立药品登记表

药品登记表能帮助我们及时了解药物的消耗情况，可以有效避免药物滥用和药品过期浪费。药品名称、适应症、用法用量和有效期，均需详细记录。

2 分类管理

- ①成人药与儿童药分开
- ②急救药与常规用药分开
- ③内服药与外用药分开



对于**视力有问题的独居老人**，家人要特别注意，把药品的用途、适应证和使用方法等信息，用**大号字体**醒目地标示出来。

3 注意药品的储存条件

棕色瓶中避光保存：见光易分解失效或产生有毒物质的药物

密封或干燥保存：容易潮解的药品

冷藏保存：对温度敏感的药物



家庭药箱不仅仅是指药品的分类，更重要的是一种理念和习惯的养成。



家庭药箱中需常备哪些药品？

1 家庭药箱的成员

- 1) 常用药品类 2) 急救类
3) 养生保健类 4) 家庭健康档案



1 常用药品类

一般为处方药及自备常用非处方药，例如：**感冒清热颗粒**、**疏风解毒胶囊**、**牛黄解毒片**、**藿香正气水**、**附子理中丸**、**黄连上清片**等。**儿童应准备儿童专用药**。

2、急救类

家庭应急时使用的药品或辅助用品，如：碘伏消毒液、创可贴、**烧伤净喷雾剂**、纱布、棉球或棉签等，也可在医生的指导下，选择相应药品，如**安宫牛黄丸**、**冠心苏合丸**、**硝酸甘油片**、**速效救心丸**等。

3、养生保健类

女性可常备调经补肾、补血益气等药品。

老人可备补益、安神的药品。

亚健康人群可常备适宜的补益类药品。

经医生确诊，可准备补铁、补钙或补锌等药品或保健品。

4、家庭健康档案

如家庭成员健康档案、药品登记表、家庭保健书籍及光盘等。

过期药品如何正确处理？

1片剂、丸剂、胶囊剂型药品：先用纸包好，再投入密闭的纸筒内丢弃。

2液体制剂的药品：在彼此不混杂的情况下，分别倒入下水道冲走。

3软膏制剂药品：将药膏从容器中挤出，收集在信封内，封好后丢弃。



4 喷雾剂类药品：在户外空气流通较好的地方，在避免接触明火的条件下，彻底排空。

5 针剂、水剂类注射药品：切勿擅自开启，应连同其完整外包装一起，投入密闭的纸筒内丢弃。



了解体质

养好你的精气神



中医体质辨识知识

中国中医科学院广安门医院副院长 老年科主任医师/教授 危剑安

中医学认为，人体的阴阳平衡才是健康的标志，然而这种平衡是动态的平衡，且受外界环境的影响，显然要使之达到绝对的平衡是不可能的，也就是说“亚健康状态”是客观存在的。于是，中国传统医学有了调和阴阳、补偏救弊、促进阴阳平衡的治疗原则。

中医体质学说是以中医理论为主导，研究各种体质类型的生理、病理特点，并以此分析疾病的反应状态、病变的性质和发展趋向，指导预防和治疗的说。

现代中医体质理论将人的体质分为九种：

阳虚体质——怕冷型

1 常见表现

总是手足发凉，胃脘部怕寒，衣服比别人穿得多，不耐冬季寒冷，夏季不耐空调和屋内冷气，喜欢安静和吃热食，吃凉的东西总感到不舒服，容易大便稀溏，小便色清淡，量多。

2 药食同源

饮食调理：

多吃一些温阳的食品，如羊肉、茴香、韭菜等，不宜多食生冷粘腻的食品。

中药调治：

如果阳虚比较明显，应在正规的中医师指导下，选择一些温肾助阳的中药进行调治。如**桂附地黄丸、金匮肾气丸、附子理中丸、右归丸、理中丸**等。





血瘀体质—长斑型

1 常见表现

肤色晦黯，色素沉着，全身皮肤容易出现瘀斑，口唇黯淡，舌黯或有瘀点，舌下络脉紫黯或增粗。

2 药食同源

饮食调理：

适当多食山楂、桃仁、番木瓜、黑豆等，可少量饮酒，常喝保健醋。



中药调治：

在中医师指导下，对有明显血瘀表现的人进行活血化瘀调治。中成药有**复方益母草膏、复方丹参片、三七片**等。

湿热体质—长痘型

1 常见表现

面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻。

2 药食同源

饮食调理：

多吃西红柿、草莓、黄瓜、绿豆、薏仁米等，少食辛辣刺激的食物如姜、椒、葱，羊肉、牛肉、火锅、烧烤等温热食品也应少食，忌烟酒。

中药调治：

在中医师指导下，选择一些苦寒甘淡、清利湿热的中草药进行调治，或选择一些对症的中成药，

如**当归苦参丸、连翘败毒丸、牛黄清火丸、龙胆泻肝丸、三黄片**等。





阴虚体质—缺水型

1 常见表现

手足心热，口燥咽干，面部两颧骨处潮红，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津。



2 药食同源

饮食调理：

饮食宜清淡，少肥腻厚味燥热之品，如葱、姜、蒜、韭、羊肉、桂圆等；多食些滋阴潜阳之品，如银耳、大白菜、荸荠等。可食些鸭肉、猪肉、淡水鱼类。

中药调治：

如果阴虚的表现较突出，根据不同的阴虚表现，在中医师的指导下可选择一些中成药，如**六味地黄丸**、**杞菊地黄丸**、**知柏地黄丸**、**百合固金丸**、**天王补心丹**等。

痰湿体质—体胖型

1 常见表现

胸闷，痰多，面部皮肤油脂较多，多汗且黏，口中黏腻或甜，喜食肥甘甜黏食物，苔腻。

2 药食同源

饮食调理：

少食肥甘厚腻之品，多些清淡疏利之品，如白萝卜、扁豆、苡仁、红小豆、包菜、枇杷、荸荠等。

中药调治：

在中医师指导下，根据不同的湿热表现，选择**参苓白术丸**、**香砂六君丸**、**苓桂术甘汤**等进行中药调治。





气郁体质—郁闷型

1 常见表现

神情抑郁，不善交际，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白。

2 药食同源

饮食调理：

选择具有疏肝理气、行气解郁的食物，如海带、山楂、黄花菜、桔、橙、茴香、大蒜等，可少量饮酒。

中药调治：

症状比较明显时，可在中医师指导下选择一些疏肝解郁的中药，方便使用的中成药也可在咨询中医师后应用，如**加味道遥丸、逍遥丸、柴胡疏肝丸**等。



气虚体质—气短型

1 常见表现

容易疲乏，精神不振，易出汗，平素语音低弱，气短懒言，舌淡红，舌边有齿痕，苔薄白。

2 药食同源

饮食调理：

选择具有健脾益气作用的食物，如白扁豆、黄豆、山药、蜂蜜、大枣、葡萄、花生等，少食具有破气耗气的食品如生白萝卜、空心菜等。

中药调治：

根据不同脏腑的气虚表现，在中医师指导下可选择不同的中药进行调治，如中成药**生脉饮、补中益气丸、玉屏风散、六君子丸、归脾丸**等。





特禀体质—过敏型

1 常见表现

过敏体质者常见荨麻疹、哮喘、咽痒、鼻塞、喷嚏等；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征；患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。

2 药食同源

饮食调理：

饮食宜清淡，如大枣、燕麦、糯米、小米等，少食容易引发过敏的食物，如虾、蟹、鲤鱼、蚕豆、咖啡等。



中药调治：

在中医师指导下，进行辨证论治，选择一些益气养血消风的中药，或选择服用方便的中成药如**玉屏风散颗粒**、**消风散颗粒**等。

平和体质—健康型

1 常见表现

面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃口好，二便正常，舌色淡红，苔薄白。

2 药食同源

饮食调理：

饮食多样化，不偏食、不过食。

中药调治：

一般不需服用中药。



温馨提示

家庭用药按中医辨证分型或谨遵医嘱。

想随时了解您的体质吗？
扫描右侧二维码
帮您解开体质的秘密。



中医体质测试



消暑清心讲方法一气不虚

炎炎盛夏，高温难耐。汗流不止、心悸气短等是比较常见的症状。中医认为流汗过多，会损耗人体元气和体内津液，进而会伤神伤身，引起多种虚损。所以，夏天身体的保健十分重要。

那么，夏季养生，应从何处着手呢？

1 多喝水

水以温热为好，不宜过凉。茶、牛奶、苹果汁等也都是不错的选择。

2 防感冒

夏季，人们常进出于冷热不定的环境中，容易感冒。注意随时增减衣物。

3 吃得苦中苦

适当吃些苦味食品，如苦瓜，可清心除烦、醒脑提神，还可增进食欲、健脾利胃。

4 忌贪凉

冷饮尤其是碳酸饮料，需要人体消耗水分去稀释，反而会加重暑热情况。吹空调也是如此，温度不宜调得过低。26℃为宜，否则寒邪容易趁毛孔开放时侵入人体，引发多种疾病。

5 饮用生脉饮

夏天饮用生脉饮，不仅保气养生，还能预防和治疗中暑后因出汗太多而导致的气阴两虚证。值得一提的是，生脉饮分人参方和党参方。人参可大补元气，但怕过于燥热的人，可以换服党参方的。党参性质平和，不燥不腻，长期服用，不至助火碍气，故对于气阴两虚的轻证和慢性病患者长期服用较为适合。相对而言，对于重症、急症患者还是用人参方生脉饮更为合适。

温馨提示

以下人群不适合饮用生脉饮：

- 1 伤风感冒发热者不宜饮用。
 - 2 高血压患者应尽量避免使用，或选用党参方生脉饮，
 - 3 脾胃虚弱，呕吐泄泻，腹胀便溏者不宜使用生脉饮。
 - 4 咳嗽痰多者应该慎用。
- 具体用量应咨询医师。

天气渐凉善滋补一气血不虚

中医常说“虚则补之”，补的是什么呢？

补的是阴、阳、气、血！其中，最关键的是气和血。

补气，

“四君子汤”，人参、白术、茯苓、甘草。

补血，

“四物汤”，熟地、白芍、当归、川芎。这两个方子，加在一起就成了另一个名方——“八珍汤”。如果八珍汤再加上两味药，黄芪、肉桂，就构成了“十全大补汤”。



十全大补汤

这个方子收录在宋朝《太平惠民和剂局方》，有着悠久的历史。传说宋朝的皇帝十分注重养生，让各地的老百姓向朝廷献医书或医方，然后命令当时的太医局医官整理出书，这当中就包括“十全大补”这个方子。



此方可以治疗各种虚证引起的气血不足。如：

- 1 久病导致的身体正气虚损、时发潮热、拘急疼痛、夜梦遗精、面色萎黄、脚膝无力等。
- 2 一些病后气不如旧、忧愁思虑伤动血气、喘嗽中满、脾肾气弱、五心烦闷等；
- 3 疮疡日久不敛、妇女崩漏、失血过多等症。
- 4 人们生活压力大，身体和心理都承受着比较重的负担，因此，气血不足的问题就容易出现，这时，就可以让**十全大补丸**来调理气血，舒缓神经。

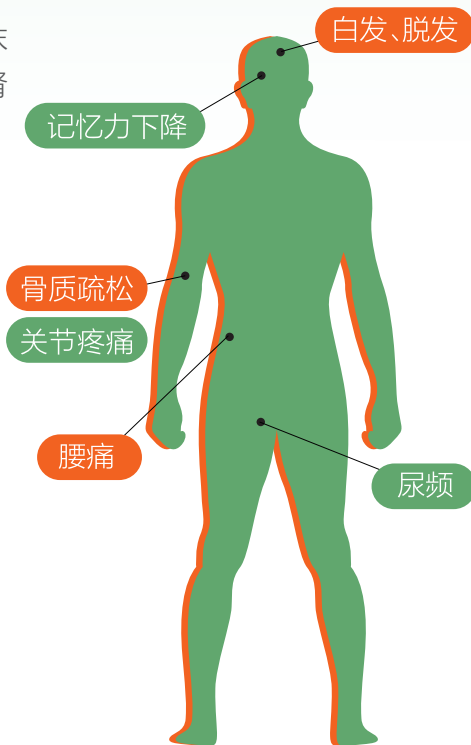
温馨提示

十全大补丸能温补气血，但性质温热滋腻，所以体内有实热及阴虚火旺的患者不适合服用。

辨证施治有技巧——肾不虚

肾虚是指肾的阴阳气血不足，临床分为肾阴虚、肾阳虚、肾气虚、肾精虚等。

肾虚的表现



肾虚在人体表现

您有肾虚的症状吗？

您的肾虚，属于哪一种？

肾虚了，吃什么药最管用？

我们教您在诸多地黄家族中——选对补肾药。



肾阴虚=肾虚+热

肾阴虚的表现

盗汗：入睡后汗出异常，醒后汗泄即止。

五心烦热：指两手两足心发热，并自觉心胸烦热。

肾阴虚按摩方法

叩齿：

晨起叩齿36次，先门齿36次，再臼齿36次，适当的叩齿来补肾、固津、养阴。

梳头：

晨起梳头，用木制梳子梳头滋阴补肾，从前向后每天梳120下，时间不限。



用药
指南

六味地黄丸 腰膝酸软肾阴虚 失眠健忘选六味

特点：滋阴补肾。用于肾阴亏损，头晕耳鸣，腰膝酸软，骨蒸潮热，盗汗遗精。

肾阴虚火旺=肾虚+大热

阴虚火旺的表现

盗汗、五心烦热、喜喝冷饮、口干苦、嗓子特别干痒、头晕耳鸣、心烦失眠。



药食同源

饮食建议：

多吃滋补肾阴的食物，例如鸭肉、燕窝、芝麻、藕、枸杞苗、丝瓜、银耳、豆腐、甘蔗、桃子、西瓜、百合、山药、甲鱼、海蜇等。

用药
指南

知柏地黄丸 阴虚火旺五心热 知柏地黄降虚火

特点：所治之病，阴虚是本，火旺是标。能迅速消除虚火上升引起的潮热盗汗，口干咽痛，耳鸣遗精，小便短赤等虚热症状。



肝肾阴亏=肾虚+眼睛不适+热

肝阴亏的表现

眼睛容易疲劳、眼累、眼干、眼花、眼痛

药食同源

明目三宝：

菊花：常服菊花茶，能对肝火旺、用眼过度等原因导致的双眼干涩有较好的疗效。

枸杞子：被人们称为“明眼子”。中医认为，枸杞子具有补肾益精、养肝明目、润肺止咳的功效。

决明子：又称“还瞳子”，能预防和治疗眼睛肿痛、红赤多泪、头痛眩晕、目暗不明、大便秘结等症状。

用药指南

杞菊地黄丸 杞菊地黄主明目 熬夜阴亏用眼多

特点：滋肾养肝。用于肝肾阴亏，眩晕耳鸣，羞明畏光，迎风流泪，视物昏花。

温馨提示：儿童及青年患者应先去医院就诊，遵医嘱用药。决明子不可久服，有让肠道变黑的副作用。



肾阴虚肝血虚=肾虚+血少+热

血虚的表现

面色苍白、视物模糊、易疲劳、月经少



药食同源

食疗法：

1 常吃补血养血的食物，如菠菜、花生、莲藕、黑木耳、鸡肉、猪肉、海参等。水果可选用桑椹、葡萄、红枣、桂圆等。

2 多吃红色和黑色食物，如红枣、红糖、红小豆、芝麻等，食用时要注意控制脂肪的摄入。

用药指南

归芍地黄丸 归芍地黄补阴血 月经偏少足跟痛

特点：滋肝肾，补阴血，清虚热。用于肝肾两亏，阴虚血少，头晕目眩，耳鸣咽干，午后潮热，两胁胀痛，腰腿酸痛，足跟疼痛。

温馨提示：感冒发热病人不宜服用。



肺肾阴虚=慢性咳喘或咽干

肺阴虚的表现

口燥咽干
干咳无痰



药食同源

肺阴虚吃什么？

- 1 柿子：有助改善肺虚久咳、咳嗽痰多、带血丝等症状。
- 2 猪肺：可用于治疗肺虚咳嗽、久咳咯血等症。
- 3 海参：有滋阴、补血、益精、润燥的作用。
- 4 山药：有补脾养胃、清肺补肾的功效。
- 5 银耳：增强人体免疫力，有防病抗病的功效。
- 6 花生：水煮花生具有补肺气、润肺的功效。

用药指南

麦味地黄丸 肺肾阴虚如潮热 麦味地黄慢性咳

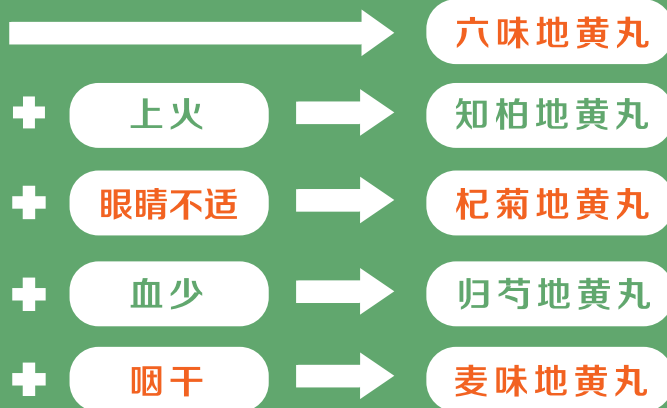
特点：滋肾养肺。用于因肺肾阴亏引起的潮热盗汗，咽干久咳，眩晕耳鸣等。



肾阴虚用药总结

肾
阴
虚

关
键
词
热



肾阴虚选药口诀

阴虚阳虚不难断	辨明症状莫慌乱
阴虚烦热两颧红	盗汗失眠腰膝酸
补肾药选同仁堂	地黄家族来帮忙
腰膝酸软肾阴虚	失眠健忘选六味
杞菊地黄主明目	熬夜阴亏用眼多
归芍地黄补阴血	月经偏少足跟痛
肾虚火旺五心热	知柏地黄降虚火
麦味地黄慢性咳	补肾学问讲究多





肾阳虚=肾虚+冷

肾阳虚的表现

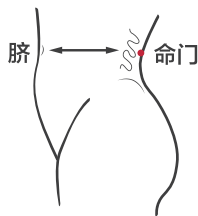
怕冷、面色苍白、腰膝酸冷、手足不温、小便不利（量少）

肾阳虚就要：吃的温、穿的暖、避寒冷。

肾阳虚按摩方法

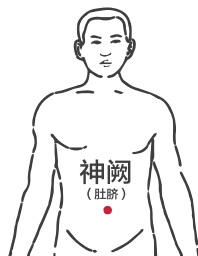
命门穴：

先将两手捂热，然后手背到腰后搓按命门穴，注意手掌要向下用力，力量渗透到穴位上，反复搓到有灼热感为好，每天早中晚三次搓按。



神阙穴：

肚脐。每晚睡前空腹，将手搓热，双手上下叠放于肚脐上，男子顺时针，女子逆时针转揉，持续五分钟左右。



用药
指南

桂附地黄丸 温补肾阳医圣方 桂附地黄响当当

特点：温补肾阳。用于肾阳不足，腰膝痠冷，小便不利或反多，痰饮喘咳。

肾阳虚+水肿=肾虚+冷+水肿

阳虚水肿的表现

全身浮肿，尤其腰以下更明显，小便量少

用药
指南

金匮肾气丸 火少水停脸胖胖 金匮肾气补肾阳

特点：温补肾阳，化气行水。用于肾虚水肿，腰膝酸软，小便量少，畏寒肢冷。

肾阳虚用药总结

肾 阳 虚

关键词

冷

+

水
肿

金
匮
肾
气
丸

桂
附
地
黄
丸

肾阳虚选药口诀

阴虚阳虚不难断	辨明症状莫慌乱
阳虚怕冷面色白	自汗肢寒小便清
温补肾阳医圣方	桂附地黄响当当
火少水停脸胖胖	金匮肾气补肾阳
补肾补水两兼顾	六味家族有分工



肾气虚

测一测你是否有肾气虚

- | | |
|---------------------------|---------------|
| 1. 小便无力，尿频但尿少 | 5. 爱出虚汗 |
| 2. 腰膝酸软，浑身没劲、疲乏 | 6. 冬天怕冷、夏天怕热 |
| 3. 精力不集中、记忆力减退、工作效率低、反应迟钝 | 7. 失眠 |
| 4. 月经量少、色淡，淋漓不尽 | 8. 头发严重脱落 |
| | 9. 耳鸣遗精，性功能下降 |

以上情况你只要符合三条以上，你就很可能患上肾气虚。

肾气虚按摩方法

涌泉穴：

搓到有发烫感为好，两脚交替搓，早晚各搓一次。每次搓5—10分钟。



肾俞穴：

两手握拳手臂向后，两拇指关节点揉肾俞穴，向内环形旋转，点揉按摩达到酸胀感，每次10分钟，也可早中晚各做一次。



肾精虚

测一测你是否有肾精虚

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 1. 精神萎靡，两眼无神 | 5. 未老先衰，齿摇发脱 |
| 2. 男子阳痿，早泄，遗精，精少不育；女子无欲淡漠，经少，经闭不孕 | 6. 面色黧黑，耳轮焦干 |
| 3. 头晕健忘，耳鸣耳聋，精神呆钝 | 7. 小儿发育迟缓，凶门迟闭，身材矮小，智力低下 |
| 4. 腰膝酸软，足跟酸痛，两足萎弱 | 8. 顽固性气虚或气血两虚，抵抗力差 |

如果你符合三条以上，这说明你可能有肾精亏虚的问题。



保肾温肾七妙招

有尿不要忍，大便要畅通；
喝水要充足，吞津把肾养；
睡眠可养肾，黑色食物好；
足底涌泉穴，按揉很重要。

一到换季就感冒 正确护理早知道

每到换季时节，如果保暖工作做不到位，就很容易被感冒这个烦人虫给缠上。虽说感冒是一种常见病，但还是有人分不清什么是风寒感冒，什么是风热感冒，以致于老吃错药。为了让大家选对感冒药，今天就给大家讲一讲两者的区别。

感冒了，需要对症选药

	风寒感冒	风热感冒
症状	患者流清鼻涕，痰色稀白	患者流黄浊涕，痰黄粘稠
	多出现头顶、颈背部及全身关节疼痛的症状	多出现头胀痛的症状，并且多伴有便秘
	恶寒（怕冷）重、发热轻，不出汗	恶寒轻、发热重，微有汗
	舌苔薄白	舌苔微黄，舌尖红
用药指导	感冒清热颗粒	羚翘解毒丸（颗粒、片） 桑菊感冒片等

除了风寒感冒和风热感冒，还有暑湿感冒和时疫感冒。





暑湿感冒

表现:

发生于夏季，除怕冷、发热外，还会身热汗少，或汗出热不解，心烦口渴，小便短赤，胸闷，头晕胀。泛恶纳呆，肠鸣腹泻，全身酸楚，舌苔白（黄）腻等症。

常用中成药:

藿香正气水（片）、
藿香祛暑软胶囊（水）等。



时疫感冒（尽快去医院）

表现:

症状性质与风热感冒相似，但具有流行性。且发病快、病情重，初起即可见高热（常在39℃以上）怕冷寒战，流涕，头痛剧烈，肢体痛楚，无食欲，舌红苔黄。

常用中成药:

清瘟解毒片、
板蓝根颗粒等。

温馨提示

感冒虽然不是什么大病，但如果治疗不及时或误治，很容易转为支气管炎、肺炎，甚至心肌病等，还有可能诱发或加重慢性病，体质差的中老年和小孩尤其要引起重视。

三个小妙招，帮您把鼻通

感冒最令人讨厌的症状，莫过于鼻塞、流鼻涕了。下面给您介绍几个“通鼻大法”。

1 鼻腔spa

鼻腔spa也就是大家平时所说的蒸汽疗法。

具体的做法:

准备一杯开水，然后鼻子靠近蒸汽，蒸十分钟左右。或者，准备一盆热气腾腾的水，水中可适量添加具有舒缓作用的甘菊茶，然后用毛巾盖住头凑近水盆，毛巾两头自然垂在水盆两边，将蒸汽收拢在内。

需要注意的是，水的温度不要太高，以免烫伤皮肤。

2 按揉迎香穴

迎香穴位于人体面部，鼻翼旁开约一厘米皱纹中，左右各一个。中医认为此穴能治鼻塞，开通鼻窍，经常揉按，可有效地改善局部及其临近组织的血液循环。



迎香

3 感冒软胶囊来帮忙

感冒软胶囊（适用于风寒感冒）中的麻黄成分，可以缓解鼻塞症状。需要注意的是，因为麻黄会收缩血管，所以患有高血压、冠心病、脑血管病的人要慎用。



血脉通畅 人长寿

夏季养心正当时

夏季是一年里阳气最盛的季节。中医认为，夏季在五行中属火，对应的脏腑为心。因此，夏季养生，重在养心。

养心攻略一：多吃“红”

番茄、樱桃、红豆等都是不错的养心食物。

养心攻略二：适度运动

夏季活动要避免大汗淋漓，汗液过多流失会导致人体电解质紊乱，伤及体内阳气。

建议大家在早上7~9点较凉爽的时间段里，在林荫花间处散散步，推动血液循环，增强新陈代谢。半小时以内即可。

养心攻略三：午睡前转眼睛

建议在午睡前进行转眼球的练习。**具体方法：**双目从左向右转9次，再从右向左转9次，紧闭双目片刻，再睁开眼睛。然后进行20分钟左右的午睡，能够适当地消除疲劳，恢复精力。

养心攻略四：晚睡前手梳头

梳头可以刺激头部的穴位，起到疏通经络，调节神经功能，还能预防失眠、眩晕、心悸等。**具体做法：**五指张开成虎爪状，由前额发际开始，然后用指腹慢慢向后梳理至后脑勺，重复此动作3~5次即可。



寒冬来袭 提防心脑血管疾病

随着冷空气的到来，心脑血管疾病又到了高发期。

为何，冬季心脑血管疾病高发？

人的血管会“热胀冷缩”。当外界温度降低后，人体的交感神经会兴奋，刺激血管收缩甚至痉挛，造成血管狭窄，血压升高，使心肌细胞缺血缺氧，导致包括脑、心脏在内的多个器官血液灌流量减少，引发冠心病、脑卒中等心脑血管疾病。

这三类人群要格外注意

- 1 高血压、糖尿病和高脂血症人群。
- 2 有心血管家族病史、脑卒中家族病史和房颤人群。
- 3 抽烟、酗酒、体重超标和运动少的人群。



如何预防？

- 1 清淡饮食，适当运动
- 2 保持大便通畅，防止便秘
- 3 做好保暖工作
- 4 保持平稳的情绪
- 5 早睡早起

另外，起床动作也有讲究

1. 醒来时先躺半分钟，可以伸伸懒腰，使血液慢慢流动；
2. 坐起来时，不要立即挪到床边，可以靠在床头休息半分钟，以改善脑供血状况，防脑供血不足；
3. 下床前，先把双腿放下床沿半分钟，然后再站起来。

心脑血管病用药指导

分类	症状	用药建议
高血压	头晕、持续性头痛；烦躁、心悸、失眠；注意力不集中，记忆力减退；肢体麻木，常见手指、足趾麻木或皮肤有类似蚂蚁爬的感觉。	牛黄降压丸 愈风宁心片
心绞痛	心绞痛是冠心病最常见的症状。甚者伴有脸色苍白、出汗，有时疼痛放射到左肩、颈部、下颌及背部。	复方丹参片 复方丹参滴丸
中风	高血压危象，脑梗，痰热，闭症，昏迷。	安宫牛黄丸
	中风后遗症，偏瘫。	人参再造丸 醒脑牛黄清心片

健康指导

1.运动

坚持有氧运动，量力而行，减轻体重。

2.放松

保持情绪稳定、心情开朗。





简单实用 的养生秘笈



做做头皮操，春季不犯困

1 先用双手十指自然屈指并拢，用指端自前向后、自中绕两侧，对整个发际较有力地划摩10次。

2 再用十指依前顺序较有力地一点一点地按压3遍。

3 再用十指依前顺序做短距离往返搔抓3遍，每个搔抓区抓5下。

4 最后用十指依前顺序轻缓按摩5遍。

温馨提示

每天早起、晚睡前各做1次，可使精力旺盛、思维敏捷，是消除脑疲劳困倦的简单有效的方法。

敷敷喉咙，摆脱咽喉痛

秋季气候干燥，一不小心就上火。很容易出现口干咽痛、大便干燥等一系列现象。怎么处理咽喉痛这一麻烦呢？

可以试试**洋甘菊湿敷咽喉**的方法。

具体步骤

1 将1汤匙的干洋甘菊花加入1--2杯的沸水中。浸泡5分钟后，过滤。

2 将干净的毛巾浸入此溶液，拧掉多余的溶液，直接敷在患部，直到毛巾冷却即可。



PS：上火咽喉痛虽不是什么大问题，但严重时会影响到正常的进食、睡眠甚至是工作，所以此时不妨适当用一些药物来降降火，**同仁堂京制牛黄解毒片（丸）**，清热解毒，散风止痛，使内火得以从多途径迅速清泄。



一分钟养生法

一日之计在于晨，日常养生也要充分利用好早晨的时间，试试“一分钟”养生法吧。

1 搓手掌心

不要用太大的力，快速对搓一分钟就可以了。



2 转动眼球

保持头部不动，让眼球按顺时针和逆时针各转动20次。



3 揉捏耳朵

用双手的手指来回按摩耳朵，先按摩耳廓，然后再按摩耳根，直到耳朵发热为止。



4 张合嘴巴

首先尽量把嘴巴张大，然后再叩齿合上嘴巴。张开嘴巴时呼气，合上嘴巴时吸气，每天做20次。



5 按摩头皮

用双手按摩自己的头部，四指先按压头顶中间部位，然后换大拇指按压太阳穴和颈椎。



6 伸展四肢

双手和双脚最大程度地伸展开，这个动作可以躺在床上做，也可以站着做。



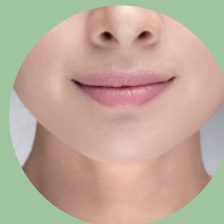
7 绷直脚尖

将双脚向上绷直，然后再绷直我们的脚尖。



8 舌抵上腭

舌尖抵住上腭，口水会缓缓分泌越来越多，待较多时咽下，可以滋阴补肾。





图解常用的养生保健穴

健脾养胃三眼穴

三秒取穴：

伸出左手，掌心朝向自己，在无名指靠近手掌的那一节上纵向画三条将手指四等分的竖线，然后再横向画两条将手指的这一节三等分的横线，这样就形成了六个交点。三眼穴位于最左上角的交点处。

按摩方法：

大拇指按压三眼穴，每只手10分钟。



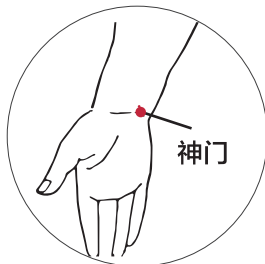
防止失眠神门穴

三秒取穴：

手腕横纹处，从小指延伸下来，到手掌根部末端的凹陷处。

按摩方法：

手指按揉，力量不要太大。



补肺益肾列缺穴

三秒取穴：

两个虎口交叉，腕关节伸直，食指尖所能达到的地方就是列缺穴的位置。

按摩方法：

大拇指强力按压“列缺穴”6秒，有酸胀感为好。



补血养肝血海穴

三秒取穴：

用自己的掌心盖住膝盖骨(右掌按左膝，左掌按右膝)，五指朝上，手掌自然张开，大拇指端下面便是血海穴。

按摩方法：

每一侧 3 分钟，力量不易过大，微微的酸胀感即可。





心胸不适按内关

三秒取穴：

攥拳，看到手部有两根筋，内关穴在这两根筋中间，然后放松手指，腕横纹上2寸、两根筋中间的点就是内关穴。（2寸大概是6.6厘米）

按摩方法：

右手腕内关穴与左手腕内关穴互相撞击，腕骨对腕骨力度稍大，以中速每日早晚互相敲打300次。或用拇指按压，按揉一分钟，300下左右。



上火咽痛曲池穴

三秒取穴：

正坐，轻抬右臂，屈肘将手肘内弯，用另一手大拇指下压此处凹陷处即是。

按摩方法：

拇指垂直按压穴位，先左手后右手，每天早晚各一次，每次按压1-3分钟。



消化不好足三里

三秒取穴：

用一只手的掌心按准膝盖的顶部，中指下伸的顶端，向外一横指即是。这个穴位在肌肉上，不是在骨头上。

按摩方法：

方法1：敲打，敲打足三里300下；
方法2：按揉，双手拇指指腹按揉此穴各300下；
方法3：按压，每2秒按压一次时间为5分钟。



滋养大脑百会穴

三秒取穴：

把头有意识的低下来，双手就会自然的落到正确的地方，仔细摸发现有一个小凹陷。

按摩方法：

用大拇指和中指放在百会穴上，来回按压即可。





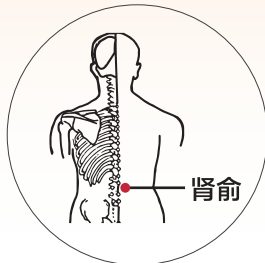
强肾壮腰擦肾俞

三秒取穴：

肾俞穴位置在腰部，在和肚脐同一水平线的脊椎左右两边双指宽处。

按摩方法：

每晚临睡前，用双手搓擦两侧肾俞穴120下。



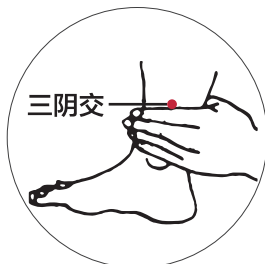
痛经美容三阴交

三秒取穴：

在踝尖正上方胫骨边缘凹陷中，自己的手横着放，约四根手指横着的宽度就是三阴交穴位，胫骨后缘最酸胀的按压点位就是此穴。

按摩方法：

先用拇指用力向下按压，再揉一分钟，反复如此。



- 1723年** ● (清雍正元年)由皇帝钦定同仁堂供奉清宫御药房用药，独办官药，历经八代皇帝，长达188年。
- 1995年** ● 国家国有资产管理局、中国经济效益纵深行组委会授予同仁堂集团公司“中国的脊梁——国有企业500强”称号。
- 2001年** ● 中宣部把同仁堂作为诚信企业的典型在全国进行宣传。
- 2002年** ● 中国工业经济联合会、中国名牌战略推进委员会授予同仁堂集团公司“向世界名牌进军——十六家具有国际竞争力的中国企业”称号。
- 2005年** ● 中国北京同仁堂(集团)有限责任公司作为全国唯一的中药企业被中国社会工作协会评选为首届“最佳企业公民”荣誉称号。
- 2006年** ● 中华人民共和国文化部确定，国务院批准“同仁堂中医药文化”列入“第一批国家级非物质文化遗产名录”。
- 2011年** ● 北京同仁堂集团荣获了“全国模范和谐企业”的称号。
- 2012年** ● “北京同仁堂非遗生产性保护示范基地”入选北京市级非遗项目。
- 2013年** ● 集团公司被评为“2013年中国品牌文化影响力500强”、“2013年首都医药卫生文化建设先进单位”。
- 2014年** ● 中华人民共和国文化部授予中国北京同仁堂(集团)有限责任公司同仁堂中医药文化(传统中药材炮制技艺)“国家级非物质文化遗产生产性保护示范基地”。



- 2015年**● 中国企业文化研究会授予中国北京同仁堂（集团）有限责任公司“全国企业文化建设示范基地”称号。
- 2015年**● 10月19日，“光明行十年回顾”活动中，北京同仁堂集团荣获“光明行突出贡献奖”。
- 2015年**● 11月30日，同仁堂集团荣获2015年中国商标金奖“商标运用奖”和“马德里商标国际注册特别奖”。
- 2015年**● 12月22日，北京同仁堂荣获“第七届北京影响力十大品牌”称号。
- 2016年**● 3月29日，第二届中国质量奖中，获得中国质量奖正奖。
- 2016年**● 8月22日，在医药行业的“奥斯卡”——海南博鳌西普会健康中国品牌榜单发布会上，北京同仁堂安宫牛黄丸、六味地黄丸系列斩获殊荣，强势荣登2016年“健康中国·品牌榜”。
- 2016年**● 8月18日，由中国文明网承办的，中国北京同仁堂（集团）有限责任公司获得首批“诚信之星”。
- 2016年**● 11月23日，在香港大公文汇传媒集团主办的第六届“中国证券金紫荆奖”中，中国北京同仁堂（集团）有限责任公司党委书记、董事长，北京同仁堂国药公司董事长梅群荣获“最具影响力上市公司领袖”奖；同仁堂国药公司荣膺金紫荆奖“最佳上市公司”奖。



六味地黄丸

隆重上市

OTC



功能主治：
 益气，养阴生津。
 用于气阴两亏，心悸气短，自汗。

注意事项：忌不易消化食物。对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。
 禁忌、不良反应尚不明确，其它注意项等详见说明书。
 请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用
 国药准字Z11020363 京药广审（文）第2018050163号
 地址：北京市丰台区南三环中路20号

广告

北京同仁堂

科技发展股份有限公司制药厂