止痛药，真的“万能”吗？

止痛药并非“万能”，不能随意吃、长期吃。专家介绍，常见止痛药的作用是控制疼痛症状，没办法消除引发疼痛的病因。如果长期乱吃止痛药，可能会把身体的真实病情掩盖住，错过最佳的治疗时机。不过，针对癌痛患者，长期规范地使用止痛药，是可以有效缓解疼痛、提升生活质量的。

要根据不同的病因使用相应的止痛药物，像肌肉关节来源的疼痛，可以使用非甾体抗炎药，如塞来昔布。对于带状疱疹引起的神经痛，可以用普瑞巴林等这类治疗神经痛的药物。同时，以上止痛药物在剂量和疗程上要遵医嘱，切忌自行随意用药。

止痛药的成瘾性主要和阿片类止痛药的长期使用有关，比如吗啡、羟考酮，这类药物国家有严格的管理规定，必须在医生指导下规范使用。而平时头疼、关节痛常用的对乙酰氨基酚、布洛芬、塞来昔布等，并不存在成瘾性。

像突然出现的剧烈头痛，或者头痛的时候伴随



发烧、恶心、呕吐、意识不清、手脚麻木等这些情况，需要及时就医。另外，如果头痛的性质、部位和规律发生改变，也一定要及时到医院就医，避免延误病情。

来源：央视新闻客户端

养生妙方

老祖宗传下的“二宝花”，火了3000年

抗病毒、防感染，早知早好

金银花是我国一种具有悠久历史的常用中药。金银花最早称为忍冬，3000年前始载于《名医别录》，被列为上品，用于防治疾病。由于忍冬花初开时花色俱白，二三日后花色变得金黄，黄白相映，故称金银花。最早出自宋代《履巉岩本草·下卷》：“鹭鸶藤，性温无毒，治筋骨疼痛，名金银花。”此外，金银花还有“银花”“双花”“二花”“二宝花”“双宝花”等别称。

金银花简介

本品为忍冬科植物忍冬 Lonicera japonica Thunb.的干燥花蕾或带初开的花。夏初花开放前采收，干燥。

【性味与归经】

甘，寒。归肺、心、胃经。

【功能与主治】

清热解毒，疏散风热。用于痈肿疔疮，喉痹，丹毒，热毒血痢，风热感冒，温病发热。

——以上内容来源《中华人民共和国药典》（2025版）

金银花的功效

清热解毒，疏散风热

金银花主治胀满下疾、温病发热、热毒血痢、痈疡等。此外对于头昏头晕、口干作渴、多汗烦闷、肠炎、皮肤感染、痈疽疔疮、丹毒、腮腺炎、化脓性扁桃体炎等病症均有一定疗效。

金银花的解毒功效非同一般，据宋代张邦基《墨庄漫录》记载：崇宁年间，平江府天平山白云寺的几位僧人，从山上采回一篮野蕈煮食。不料野蕈有毒，僧人们饱餐之后便开始上吐下泻。其中3位僧人由于及时服用鲜品金银花，结果平安无事，而另外几位没有及时服用金银花的僧人则全都枉死黄泉。

《得配本草》中记载金银花“去风火，除气胀，解热痢，消肿毒”。《本草便读》中亦有“金银花其气芳香，其色赤白，而凡花皆散，有宣通气血解散之功，且寒能解毒，甘不伤胃，故一切痈疽外证，推为圣药。昔人用此治风除胀，治痢疾，逐尸疰为要药”的记述。可见，金银花常用于治疗痈肿疔疮、喉痹、丹毒、热毒血痢、风热感冒等热性疾病。

降血脂，调节人体免疫力

《本草纲目》中详细论述了金银花具有“久服轻身、延年益寿”的功效。

现代研究发现，金银花中含有铁、锰、铜、锌等微量元素，还含有绿原酸等有机酸及木犀草苷、忍冬苷等黄酮类物质。金银花水煎液对多种病原微生物，如细菌、病毒等均有抑制作用，还有抗炎解热、调节人体免疫功能、降低血脂、促进胆汁分泌等作用。

金银花美食

金银花的食用方式较多，下面推荐几款金银花美食。

金银花露

材料：金银花50g，水500ml，冰糖适量。

做法：将金银花在纯净水中浸泡半小时后，煎煮30分钟，滤出汤汁，加冰糖，搅匀化开后饮用。

功效：此茶饮具有清热解暑的功效，对于缓解暑热口渴及小儿痱疹等都有不错的效果，但因金银花性寒，脾胃虚寒者忌服。

金银花梨藕汤

材料：金银花15g，生梨250g，鲜藕200g，白糖适量。

做法：先将梨、藕去皮，切片备用。将金银花择净后，水煮取汁备用。将切好的梨、藕加入金银花汁，炖煮30分钟，煮熟后加入适量白糖，搅匀后即可。

功效：此汤有清热解毒、生津化痰之功，对于内热较盛导致的咽痛、疖肿等具有一定疗效。由于食材寒凉，脾胃虚寒者不宜服用。

金银花瘦肉粥

材料：金银花5g，糯米50g，猪瘦肉40g，盐、料酒适量。

做法：先将糯米洗净并浸泡2小时备用。把猪瘦肉洗净切碎，用盐及料酒腌制15分钟备用。向砂锅中加入适量水，煮开后加入洗净的金银花，炖煮10分钟。随后将金银花捞出，向砂锅中加入糯米并炖煮40分钟。最后加入腌制好的猪瘦肉，炖煮8分钟左右并加入适量盐调味即可。

功效：此粥具有清热解毒的功效，在夏季服用可防暑降温，预防热伤风。

据 养生中国

守护夕阳

嗓子干痒有异物感？注意预防慢性咽炎

一到降温，不少人感到咽部干痒不适，这可能是慢性咽炎惹的祸。

5个方法帮你预防慢性咽炎。注意保暖，出门戴好口罩，室内要使用加湿器。晨起喝杯温水润喉，严格限制烟酒、辛辣过烫食物。避免长时间大声说话。规律作息。及时去医院检查，在医生的指导下进行治疗。

不吃安眠药 还有什么办法助睡

推荐试试二仁蜂蜜茶。材料：25克酸枣仁、12克柏子仁、1-2勺蜂蜜。做法：25克酸枣仁、12克柏子仁，捣碎后用纱布包好，用水煎煮10-20分钟，待水变温后加入1-2勺蜂蜜，临睡前趁温服下。如果有实邪，比如说风寒、风热感冒或者体内有热毒，出现口疮、痈疖等，就不太适合使用酸枣仁。

鼻炎用什么 食疗方或泡茶方

如果您在过敏性鼻炎发作期感到身体没力气、胃肠不适等情况，可以在煮粥时加入大枣、莲子、党参来健脾益气。中医认为，患者在鼻炎发作期出现乏力、犯懒等表现可能和脾虚有关。怕凉、食欲不振、大便比较稀或大便不规律，这些都是脾虚的表现。

据CCTV生活圈

试试这七种方法 缓解夜间焦虑

美国临床心理学家迈克尔·韦特等专家分享了他们缓解夜间焦虑的妙招。

划定“忧虑时间”：睡前花5分钟时间列出2份清单。一份写下所有可控的担忧。另一份记录你无能为力的事项。将可控的作为次日的待办清单。撕碎记录了不可控事项的纸张，将其扔掉、烧掉。这是在告诉大脑：“这些事我们无能为力。”

适度脑力练习：回忆喜爱的剧集、电影、书籍情节的每个细节，尝试深入细节，假设某集精彩剧集的剧本丢失，需要重拍，这能让大脑有事可做。也可以玩字母游戏。此类练习极具镇静效果，许多人表示甚至未完成一半就已入睡。

调动各种感官：在床边放置有质感的物品，感到焦虑时即刻触摸。养成小口喝凉水或听柔和音乐的习惯。

卧室仅用于睡眠：若明确未来15至20分钟内无法入睡，就转移到昏暗的房间中，随后进行“非常无聊”的活动，比如给涂色书填色或折叠衣物等，直到困倦才回到床上。

避免冲动行为：下午可能只是普通烦恼，到凌晨2时就会变成感觉无法解决。建议通过自我告诫平息这些念头，这不是忽视问题，只是不立即采取行动。

放置安抚便签：在床头柜放置写有镇静或安抚语句的便签：“明天再处理”“事情没想象中严重”“一切都会没事的”等。

不强迫自己入睡：与其纠结无法入睡，不如告诉自己，“我要享受这个宁静的时刻”，或许读本书，看会儿电视，让身体放松就好。

据参考消息网

出版单位：安徽市场星报社 地址：合肥市黄山路599号时代数码港24楼 新闻热线：62620110 广告垂询：62815807 发行热线：62813115 总编办：62636366
采编中心：62623752 新闻传真：62615582 市场星报电子版 www.scxb.com.cn 安徽财经网 www.ahcaijing.com Email:xbxy2010@126.com
零售价：1元/份 全年定价：240元 法律顾问：安徽美林律师事务所杨静律师 承印单位：新安传媒有限公司印务公司 地址：合肥市望江西路505号