

风寒风热如何区分？ 服中药如何更对症？

——权威专家回应防疫热点问题

当前，我国疫情防控工作重心从“防感染”转向“保健康、防重症”。在中成药的使用中，很多药的适应症都有风寒和风热的区别，该如何判断自己的症状是寒证还是热证？怎么选中药治疗更有效？如何避免用药误区？国务院联防联控机制组织首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉作出专业解答。

问：很多中成药的适应症都有风寒和风热的区别，该如何判断自己的症状是寒证还是热证？怎么用药才能更对症、更有效？

答：新冠病毒感染从中医来看属于“疫”病范畴，通俗地说，是传染性很强的外感病。对于外感病，不管其诱因是风寒还是风热，出现临床症状大部分都表现出发烧、怕冷、乏力、咽喉疼痛等。无论是风寒还是风热引起的临床不适，运用具有解表功能、治疗感冒的药物治疗都是有效的。如果有专业医生运用中医理论进一步区分风寒、风热进行治疗，可能效果会更好。

临床表现为发烧、很怕冷、肌肉酸痛、咽干咽痛、乏力、鼻塞流涕等症状的，多属于风寒导致，宜服用疏风解表的中成药，如在北方地区常用的感冒清热颗粒、荆防颗粒等。

临床表现为发热、咽喉疼痛明显，怕冷不明显，肌肉酸痛、乏力、咳嗽等症状的，多属于风热导致，宜服用疏风清热或者化湿解表、清热解毒的中成药，如宣肺败毒颗粒、清肺排毒颗粒、蓝芩口服液等。

患者可根据自身症状选择其中一种中成药。按照说明书剂量或咨询专业医师服用1至2天后，若症状无明显缓解或持续加重，建议及时到正规医疗机构就诊。切勿盲目同时服用多种功效类似的中成药。

特殊重点人群，尤其是老年人合并慢性基础疾病者、肿瘤患者、免疫相关疾病患者、慢性肾功能衰竭在做常规透析的患者等，这些人群如果感染了新冠病毒，选用中成药时一定要向专业医师咨询，在医生指导下用药。

问：《新冠病毒感染者居家中医药干预指引》以及各地出台的指南指引推荐了很多中成药，个人参照这些方案，该怎样选中药？如何避免用药误区？

答：个人选药时，应注意以下几方面：

一是经早期治疗，新冠病毒感染者一般2至3天体温就可以恢复正常，之后一

些患者会出现咽喉疼痛、咳嗽、声音嘶哑等症状，此时宜服用具有宣肺止咳功效的中成药，如急支糖浆、通宣理肺丸等；咽喉疼痛明显者加用几天利咽解毒止痛的中成药，如六神胶囊、清咽滴丸等。

二是部分人会出现乏力、呕吐、腹泻，从中医来看是湿邪明显，宜服用化湿解表类的药，如藿香正气水、藿香正气胶囊等。但此时不宜服用清热解毒的药物，以免导致腹泻或消化道症状加重。

三是儿童出现发热、咽干咽痛、咳嗽等症状，可以用疏风解毒、清热宣肺的药物，如儿童清肺口服液等；如发热、食少腹胀、口臭、大便干结，可以用消积导滞、清热宣肺的中药，如小儿柴桂退热颗粒等。对于一些特殊体质的孩子，如过敏性体质，用药前一定要向儿科医生咨询。对于婴幼儿，除了吃药还可以采用非药物治疗手段来缓解症状，如推拿、捏脊或者中医刮痧。

新冠病毒感染者要理性、合理用药，切忌病急乱投医、盲目用药。用药前要认真阅读说明书，用药48小时内症状没有明显缓解，要到医院就诊。不主张同时服用中、西药，中、西药要间隔半个小时以上服用，不要重叠使用同一类型的药物。对于轻型患者来讲，一般服药5至7天，临床症状大多缓解差不多了，就可以用饮食调整进行康复，不要过度服用药物。

京津冀实施交通事故车险服务一体化试点

为探索京津冀协同发展新机制，北京银保监局、河北银保监局、北京市公安局公安交通管理局、河北省公安厅交通管理局近日联合印发《关于推动京津冀交通事故车险服务一体化有关工作的通知》，推动道路交通事故车险服务一体化，切实为京津冀两地居民提供更为便捷高效的交通及车险服务。

通知聚焦优化跨区域车险理赔服务，提出三个“一体化”，引导两地保险行业探索区域交通事故保险服务协同发展路径：

一是交通事故“互碰快赔”机制一体化，在两地车辆交互密集的北京市通州区与河北省北三县开展“互碰快赔”机制一体化试点。由两地保险行业协会制定相应实务细则，建立统一的“互碰快赔”机制服务标准，实现车险理赔“不相约、不同时、不同地”。后期还将在试点基础上适时向河北省全辖区域推广。

交通事故车险理赔服务一体化，着力推进道路交通事故自行协商机制广泛应用，优化道路交通事故车险理赔异地办理机制。此外，还要求两地保险行业协会研究逐步统一事故接报案、查勘、定损等车险理赔服务标准，优化理赔材料和流程，推动区域车险理赔服务标准化、规范化。

车险信息技术一体化，要求两地行业协会研究建立两地高风险共享数据库，同时探索建立两地公安交管部门、保险监管部门以及保险行业的车险反欺诈联动协同机制，深化交管相关数据与保险信息数据综合利用，逐步统一两地车险技术标准，共享电子投保、电子保单、交通事故远程处理等创新技术应用成果。

本文图据新华社

金华火腿生产忙 特色年货迎新春



1月4日，在位于金华市金东区澧浦镇的金华金年火腿有限公司晒场上，工人在查看金华火腿的晾晒情况。

临近新春佳节，浙江省金华市的火腿企业开足马力生产金华火腿，作为特色年货供应节日市场。

减轻灾害风险 守护美好家园

地震防灾小知识(十一)

户外避震(一)



1.避开高大建筑物：如楼房、过街桥、立交桥、高烟囱、水塔等。



2.避开高空悬挂物：如变压器、电线杆、路灯、广告牌等。



3.避开危险场所和危险物品：如窄道、危旧房、危墙、易燃、易爆品仓库等。

如在街道上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到街心一带。如在郊外遇到地震，要注意远离山崖、陡坡、河岸及高压线等。

(图文来源：山西省地震局) 大同市防震减灾中心宣

大同机场2022年冬春航季航班时刻计划表

(执行日期：2022年10月30日-2023年3月25日)

序号	目的站	航班号	班期	机型	航站	起飞	降落	航站	起飞	降落	航站
1	广州=武汉=大同	MU6733	1234567	73E	广州	06:50	08:40	武汉	09:45	11:55	大同
		MU6734			大同	12:45	14:55	武汉	16:05	17:55	广州
2	上海(浦东)=大同	MU5247/48	1234567	32L	上海	08:00	10:55	大同	11:40	14:25	上海
3		MU5201/02			上海	16:05	19:00	大同	19:45	22:20	上海
4	成都=大同=哈尔滨	DR5009	1357	73B	成都	09:35	12:10	大同	13:20	15:30	哈尔滨
		DR5010			哈尔滨	16:05	18:50	大同	20:20	23:15	成都
5	沈阳=大同=西安	ZH9737	1234567	32F	沈阳	08:45	10:50	大同	11:40	13:35	西安
		ZH9738			西安	14:40	16:35	大同	18:30	20:15	沈阳
6	深圳=郑州=大同	ZH9299	1234567	73F	深圳	09:40	12:05	郑州	13:05	14:35	大同
		ZH9300			大同	15:30	17:05	郑州	18:15	21:00	深圳
7	厦门=济南=大同	SC8410	1234567	738	厦门	14:00	16:20	济南	17:10	18:35	大同
		SC8409			大同	19:20	20:45	济南	21:35	23:55	厦门
8	南京=大同=银川	MU2721	1234567	320	南京	08:35	11:00	大同	11:50	13:30	银川
		MU2722			银川	14:20	15:50	大同	16:40	19:00	南京
9	长沙=太原=大同	KY3021	1234567	738	长沙	15:05	17:10	太原	18:15	19:15	大同
		KY3022			大同	20:00	21:00	太原	21:55	00:05	长沙
10	重庆=大同=大连	CZ2617	1357	32D	重庆	11:55	14:15	大同	15:05	16:45	大连
		CZ2618			大连	17:40	19:40	大同	20:25	23:05	重庆
11	青岛=大同=兰州	SC4979	1357	738	青岛	12:55	14:55	大同	15:40	17:35	兰州
		SC4980			兰州	18:25	20:15	大同	21:15	23:00	青岛
12	天津=大同=海口	GS7827	1357	32F	天津	08:55	10:25	大同	11:10	14:45	海口
		GS7828			海口	15:45	19:20	大同	20:10	21:20	天津

备注：因航空公司计划原因，航班变动情况较多，如有出行需求，请您随时关注航班动态；关注大同云冈机场官方公众号，了解更多航班动态信息。