

热门药买不到怎么办？ 大量饮水、补充维生素C 也能对抗病毒？ 听听专业药师怎么说

每天不停狂喝水；维生素C咀嚼片当饭吃；连花清瘟、布洛芬买不到，有没有一些“替补药方”？昨天下午，宁波市卫生健康委组织了一场针对科学用药的科普发布，宁波市医疗中心李惠利医院药剂科吴娇芬主任药师就奥密克戎变异毒株感染者居家治疗期间如何合理用药、健康护理的高频问题予以解答。

1 退烧药和感冒药一起吃 被送进ICU

这段时间，在李惠利医院互联网医院咨询用药的市民越来越多。吴娇芬认为，不管是在新冠还是其他疾病的治疗中，科学合理用药都非常关键。

就在几天前，吴娇芬遇到了一位因为不合理用药而被送进ICU的患者。30多岁的金先生患乙肝多年，但没有规律服药，平时还喜欢喝酒。

一天晚上，他出现了发烧、咳嗽等症状，于是翻出了家中准备的退烧药和感冒药服下，第二天照旧。第三天晚上，他出现了浑身乏力、呕吐等症状，被家人送到李惠利医院。经诊断，金先生被确诊为急性肝衰竭。由于病情严重，被送至ICU。

原来，金先生服用的复方感冒药中

已经含有对乙酰氨基酚，具有解热镇痛的作用。而他同时服用了对乙酰氨基酚的单方制剂用以退烧。“过量服用对乙酰氨基酚容易导致肝损伤，这也是金先生被送进ICU的最主要原因。”吴娇芬说。

这几天，有不少市民在线咨询，刚刚吃了中成药，但体温一直烧到39℃以上，这时可以用退烧药吗？吴娇芬提醒，部分中成药中可能含有解热镇痛的西药，用时需要仔细阅读说明书，根据含量判断是否还可以联合使用西药。

一般来说，低热的时候可以选择物理退烧，如用温毛巾擦拭或退烧贴；当出现高热、疼痛症状较重时，还是需要使用对乙酰氨基酚、布洛芬等西药快速缓解症状。

2 买不到儿童用药 绝不能“成人药减半服用”

吴娇芬说，如果买不到连花清瘟、布洛芬这样的热门药，可以选择“替补处方”。

解热镇痛药除了布洛芬，还有对乙酰氨基酚、洛索洛芬和双氯芬酸钠，这些药物只需选择一种使用，不建议联用。对于6个月以上儿童，推荐选择对乙酰氨基酚或布洛芬的儿童剂型，3至6个月的选择对乙酰氨基酚，孕妇推荐使用对乙酰氨基酚。

“如果买不到儿童用药，绝不能自行将成人用药减半给儿童服用。因为剂型不同，药效有所差别，随意用药会对身体

造成不同程度的损伤。”吴娇芬强调。

另外，她还推荐了连花清瘟的“平替”，包括金花清感颗粒、疏风解毒胶囊、清肺排毒颗粒；目前市面上可以购买到的一些中成药也有类似的功效，如金银花口服液、蓝芩口服液、肺力咳合剂、感冒疏风胶囊、金莲花软胶囊、金叶败毒颗粒等，都可以选择使用，需要注意的是，以上药物选择一种使用即可，不要同时使用几种功效相同的药物，症状好转后应及时停药，更不可服用中成药预防奥密克戎感染。

3 大量喝水、补充维生素C有助于恢复？

最近网上流传着五花八门的“民间偏方”，如每天大量饮水、维生素C咀嚼片当饭吃……吴娇芬表示：“虽然水和维生素C都是平时推荐摄入的，但超剂量摄入也不安全。”

“健康人在24小时内摄入超过4升水就可能中毒，建议日常饮水在2升左右，有助于加速体内代谢物的排出。”吴娇芬说，心衰、肾病患者要严格控制饮水。

日常对于维生素C的摄入，也是很有讲究的。因为维生素C属酸性物质，一次性吃得太多，

可能刺激胃肠黏膜，诱发急性胃炎、胃溃疡等，特别是慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡人群。同时，维生素C代谢后的产物是草酸，过多的草酸和体内的钙结合后会形成草酸钙，也会增加泌尿系统结石的风险。

“维生素C泡腾片不可直接吞服，否则可能会对呼吸道造成损伤，甚至引发窒息。”吴娇芬说，当然，日常多吃几个橙子是不要紧的。

记者 陆麒雯
通讯员 张林霞



星级引领，闪耀寿险道路

中国人寿保险股份有限公司象山县支公司李爱萍

李爱萍，一名战斗在个险营销23载的国寿老兵，1999年4月加盟中国人寿保险股份有限公司象山县支公司，历任业务员、业务经理、组经理、高级业务经理。高目标引领，李爱萍一直践行服务为本的初衷，在个人寿险营销道路上守护着客户的幸福。

有这样一群国寿人，在荣耀的征途，持续点亮每份坚持不懈的梦想；在漫漫寿险营销路上，不断挑战自我，无论顺境逆境，连星从未放弃。来自象山县支公司的李爱萍就是其中的一员。作为中国人寿星级会员代表的李爱萍，截至2022年11月，已连续71月达星，正在冲刺个人的72星，她也是中国人寿宁波市分公司连星最高的精英代表之一。

在23年的保险生涯中，李爱萍累计为5227名客户送去保障，客户理赔金额达421.55万元，累计为客户提供10417份保单，累计客户保障额度更是高达20.1亿元。这一份份斐然的成绩，彰显了李爱萍作为保险人的大爱与使命，更印证了她的个人宣言——星级之路，责任之路，不断坚持与超越才无愧于当初做的选择！

寿险是体现爱心与责任的行业，保险从业者是一群奉献知识、奉献能力、奉献爱心的传播者，早会更是吸收知识、获取公司动态、提升个人能力的载体，在多年从业生涯里，不论是刮着台风，或是冒着酷暑，亦或是大雨倾盆，李爱萍始终骑着她的自行车，从不缺席公

司早会。如果你来到象山县支公司职场，肯定能一眼认出李爱萍，她始终坐在教室最后的一个位置，保持着良好的姿态，奋笔疾书。翻开她的笔记本，能看到满满的早会笔记以及早就列好的客户名单。早会一结束，李爱萍就骑着她的自行车，奔走在丹城的大街小巷，继续传递她的责任与使命，将保险理念撒播到家家户户。

早年的李爱萍，大家都亲切地称呼她是“康师傅”，此“康师傅”并不是大家想象里的方便面品牌，而是客户及同事对她能力的一种认可。在李爱萍的观念里，既然选择了中国人寿，就要把服务好客户作为根本。在客户心里，李爱萍亦是一个“注重承诺、讲究信用、诚信服务”的专业保险代理人，曾经有一位匆匆忙忙到柜面的女性客户，刚好李爱萍在柜面处理事情，了解后得知客户被医院诊断了恶性肿瘤，虽然素不相识，李爱萍首先安抚了客户的情绪，并告知完整的理赔资料，给客户第一时间开通理赔绿色通道，当天理赔款就打到客户账上了，客户万万没想到国寿的服务如此便捷和高效，也万万没想到国寿人如此的热情可

爱。李爱萍凭借她个人过硬的专业和真诚的服务收获了客户的五星好评，也让客户感受到了实实在在的信任与信赖。

不忘初心，方得始终。李爱萍用自己的责任感和使命感诠释了一名寿险营销工作者激情满满的工作状态，时时刻刻彰显着保险大爱。在未来的日子里，李爱萍将继续秉持国寿人的责任与担当继续出发前行。

正因为有了千千万万个国寿人的存在，国寿的理念文化才被更多人熟知，保险行业才能被更多人认可与信任。向每一个坚持的国寿精英致敬，向不畏艰难、不怕险阻、持之以恒、追求卓越的国寿精英致敬！

记者 徐文燕 通讯员 应可帆

- 2008年中国人寿个险精英俱乐部
- 2016年中国人寿首期交二级国寿勋章
- 2017年中国人寿个险精英俱乐部金星会员
- 2018年-2019年中国人寿个险精英俱乐部四星销售精英
- 2020年中国人寿个险一季度耀星奖
- 2020年-2021年中国人寿个险精英俱乐部会员
- 截至2022年11月，连续71个月达成星级人力，总部71星会员

