健康帖

中药如何正确服用?

近年来,越来越多的人偏爱使用中药。那么,中药该如何正确服用?服用过程中又有哪些误区呢?

李航 重庆医科大学附属大足医院主管中药师

误区一:中药是纯天然,没有不良反应

大家经常能听到"中药是纯天然的,没有不良反应,使用安全"的观点,认为纯天然的就是健康的、可靠的、安全的。其实不然,中药和西药一样,具有治疗作用和药物不良反应的双重特性。治疗得当可以起到治愈疾病的作用,反之也会导致不良反应。历代本草典籍也对毒性中药的不良反应有详细记载。

中药根据其毒性大小可分为小毒、有毒、大毒、极毒等,水银、砒霜等属大毒药物;甘遂、芫花等属中毒药物;细辛、山豆根等属小毒药物。

以常见的银杏果为例,具有敛肺定喘的功效,在秋冬季节受到很多家庭的喜爱,用来炖汤。实际上,银杏果也是有小毒的,不宜过量食用,尤其是儿童,需要注意,过食可导致中毒,出现腹痛、吐泻等症状。

误区二:中药可以长期服用

部分人认为中药多是"补药",可以或者需要长期服用,才能更好地发挥临床作用,既可治疗疾病,也能强身健体。

然而,人参、西洋参等补益类中药服用过量后,可引起精神兴奋、失眠、精神错乱、神志恍惚等中枢神经兴奋和刺激症状。

因此,我们应该遵循医生辨证论治的指导,正确服用中药。

误区三:中药煎煮时间越长,药效越高

很多人认为"中药煎煮时间越长越好,汤药越浓效果越好",却忽视了中药本身的特性。

正确的中药煎煮步骤:

1.先武火,后文火;

2.大部分中药汤剂仅需1次煎煮,时间为30分钟左右,煎煮2次即可;

3.若煎出液特别浓稠,可以适当增加1次煎煮。

4.根据药性,中药分为先煎、后下、包煎、另煎、烊化等步骤,特别是后下的中药,多是气味芳香和含有挥发油的药物,不宜长时间煎煮,会把有效成分蒸发掉。所以,我们一般选择在第二次煎煮结束前10~15分钟投入锅内。

误区四:中药制剂比西药制剂更安全

不少中药制剂说明书上的不良反应通常写的"尚不明确",这就给大家带来中药制剂基本无不良反应的错觉,不像西药制剂的不良反应表述较长。

事实是,目前对中药制剂的药理研究还不够深入,相关不良反应研究更是缺少实验数据的支撑,工艺及其质量控制还有待完善,所以,不可盲目认为中药制剂就更加安全。

综上所述,我们在服用中药时,一定要在专业医生的指导下正确服用,规避误区,从而达到对症下药,药到病除的目的。

据上游新闻

出行帖

春运安全出行锦囊来了

2024年春运从今日开始,3月5日结束,共计40天。千里归乡路,如何平安出入呢?

道路交通安全形势研判:

(一)交通风险交织叠加

春运期间务工返乡、走亲访友、旅游出行、货物运输等活动集中。此外,恶劣天气突发易发,经易拥堵路段、危险路段、事故多发点段要注意安全。

(二)饮酒驾驶肇事肇祸

春运期间家庭聚会、朋友聚会、同学聚会、民俗聚会增加,将直接导致涉酒驾驶机动车上道路行驶的现象猛增,发生涉酒事故几率随之增加。

(三)私用车辆隐患增加

春运期间群众出行意愿强烈,自驾车返乡、探亲访友、中短途旅游等将使交通流量大幅增加,并且私用车辆驾驶人交通安全意识和自觉守法意识水平参差不齐,给事故预防带来较大压力。

(四)夜间事故集中多发

春运期间长、中、短途交通流混合,夜间车辆、行人出行量增多,道路交通动态进一步多样化、复杂化,加之夜间能见度低、光线不足,导致交通事故隐患随之增加。

(五)学生事故风险上升

学生参与道路交通活动增多,特别是涉及学生(未成年人)违法驾驶机动车的风险不容忽视。此外,大学生假期结伴旅游、自驾出行较多,安全风险随之上升。

一份来自福建泉州洛江交警的出行攻略:

一、拒乘存在无牌无证、违法载人、超员载客、酒后驾驶等违法行为的车辆。发现驾驶人存在相关违法行为乘客应及时劝阻或向交警部门举报。

二、乘坐客运车辆出行,要到客运站选择正规运营车辆,或选择具备正规包车营运资质的车辆,不乘坐非法营运车辆。

三、驾驶人不要超员载客、超速行驶、疲劳驾驶,不在驾车时接打手机、玩微信、发短信。

四、行经农村山区道路、穿村过镇道路、没有红绿灯的路口时,要减速慢行,注意观察,不要强行超车、强行会车。

五、假期期间,探亲访友、聚餐聚会、集会庆祝等活动多,牢记喝酒不开车、开车不喝酒。

六、驾乘车辆时,全员全程务必系好安全带;驾乘摩托车、电动自行车出行全员全程要戴好安全头盔。

七、遇交通拥堵要保持良好心态,按序通行,不违法占用应急车道。车辆在高速公路发生故障或交通事故后,牢记"车靠边、人撤离、即报警",驾乘人员迅速撤离到护栏外等安全地带,不要在高速公路上随意行走或逗留。

八、出行前提前检查车辆状况,做好防滑链等应急物资准备。遇恶劣天气,要及时调整出行计划。雨雪雾等天气情况下驾车,要严格控制车速,加大行车车距,正确使用灯光,特别是通过急弯陡坡、长下坡时,要谨慎驾驶。

据北京青年报、东南早报

科普帖

大熊猫性别为何难辨?

新闻回顾:

最近,#和叶弟弟变妹妹#登上热搜榜第一。此前,一直被网友称为"瓜弟弟"的大熊猫"和叶"在谭爷爷"出差"归来后,竟变成了"妹妹熊"!

谭爷爷在视频中表示,"和叶"刚出生时展现出雄性性别特征,几个月后,因为它排尿高、性格活泼、大高个儿,一度让大家对"瓜弟弟"性别深信不疑。随着"和叶"慢慢长大,它的雄性特征趋向不明显,于是基地请熊猫专家采集了"和叶"的生物样本。经过鉴定,最终确认"和叶"是个女熊!

谭爷爷在视频中说,这种情况之前也有,也并不是大熊猫第一次出现"性别乌龙"。

比如,"和叶"的爸爸"美兰"就曾被误认为女熊,还被安排和几位男熊"相亲"。此外,还有大熊猫"浦浦""发发",也出现过性别反转。

大熊猫为何会出现"性别乌龙"?

1.刚出生的大熊猫幼崽体重约为妈妈的千分之一,自身发育还不完全,性别特征不明显而难辨雌雄;

2.经过多年的悉心照料,观察得出雌性幼崽阴门下方的圆形隆起和雄性幼崽包皮的外形相似,仅有一些细微差别;

3.随着幼崽的生长,其性别特征也会逐渐显现。成都大熊猫繁育研究基地的专家表示,大熊猫3岁之前都没有明显的外部性别特征。在进入发情期之前,雄性大熊猫和雌性大熊猫的行为区别也不大,因此大熊猫在成年前很难判断性别。

据北京日报客户端

新春慰问送去党和政府温暖

近日,大渡口区春晖路街道相关负责人、锦城社区党组织书记、中国好人邓伟明以及街道部分人大代表一行,对锦城社区困难群众登门进行新春慰问。

每到一户,慰问组不仅为居民送上食用油、米、牛奶等慰问品,还与大家面对面拉家常、话冷暖、问需求,详细了解他们的身体状况、生活情况,认真倾听他们在当前生活中面临的困难和问题。

居民对党委的慰问和牵挂表示由衷的感谢,对政府给予的关心和照顾十分感动。

春晖路街道相关负责人表示,要时刻把困难群众的安危冷暖放在心上,全面了解关爱对象生活状况,用心用情让群众时刻感受到党和政府的关心关爱。

重庆晚报通讯员 林利

重庆晚报 登报热线023-86622662

●南滨路旺铺转让13983897093蔡
●遗失重庆江北新星幼儿园民办非企业单位登记证书正本,统一社会信用代码:525001056608608748,声明作废
●重庆中环生态科技有限公司遗失中国银行股份有限公司重庆大石坝支行开户许可证:核准号J6530122886701账号111676339125,声明作废
●重庆市北碚区缙云峰景小区业主委员会遗失重庆农村商业银行北碚支行开户许可证,核准号:J6530038807001,声明作废
●孙亚丽遗失残疾证,证号:50010219980329716852,声明作废
●声明:辛慧宇遗失医师执业证书,证书编码:120220281000065,声明作废
●郝国东遗失干部证,编号:应急消字第10702852号,现声明作废
●重庆悦捷建筑劳务有限公司遗失建筑业企业资质证书正副本(编号:D350184855),声明作废
●重庆幕开通信工程有限公司遗失公章(编号5002369821382)发票专用章(编号5002369821383),声明作废
●重庆银镝工程机械设备租赁有限公司遗失温帮勇法人名章(编号5001018112352),声明作废
●重庆模谷云科技有限公司遗失公章壹枚(编号5001141282250),声明作废
●重庆牧光畜牧科技有限公司遗失公章,编号:5002389827924,声明作废
●(父亲:石勇,母亲:杨会)石景晨遗失出生医学证明,编号:U500004593,2024年1月24日出生,声明作废
●重庆悦馨宝宝科技有限公司遗失公章壹枚(编号5001127308611),声明作废
●重庆深蓝宝石能源科技有限公司遗失财务专用章壹枚(编号5001078424814),声明作废
●高新技术产业开发区孔李食品店遗失食品经营许可证副本,许可证编号JY15001070257491,声明作废
●户主杨德盛(身份证号:510224195005180990)遗失户口本,声明作废
●重庆市铜梁区地产开发有限公司公章(编码5002247059362)财务专用章(编码5002247059363)的印章备案回执遗失,声明作废
●重庆可言室内设计有限公司遗失公章壹枚(编号5001061027764),声明作废
●重庆汇鑫建筑规划设计咨询事务所遗失公章壹枚(编号5002391025696),声明作废
●刘力华遗失国家综合性消防救援队伍干部证,编号:应急消字第11101097号,声明作废
●两江新区刘兴副食批发部遗失食品经营许可证正副本:编号JY15001120016501,声明作废
●西藏艺禾沣实业有限公司遗失保证金收据一张,收据号2031713,金额18423.67元,特此声明
●遗失重庆市电子学会公章壹枚,声明作废
●江彩萍损毁《护士执业证书》,编号202150002957特此声明
●遗失潼南区别口镇花院村经济联合社公章壹枚,声明作废
●重庆雅齐口腔门诊部有限公司遗失公章,声明作废

认尸启事:2024年1月21日,在两江新区康庄美地C区14栋12-3号发现一名男子死亡。经警方调查了解,死亡男子名叫唐福利,户籍在重庆市江北区庙溪嘴123号。请死者家属自登报之日起,三日内与江北区人民政府石马河街道办事处玉带山社区联系,逾期未联系将按相关流程进行处理。联系人:彭老师,电话:18908349529。

●重庆雅明门业有限公司遗失公章壹枚(编号5001068112668),声明作废

减资公告:经重庆兴瀚达检测技术有限公司(统一社会信用代码91500112MAC2LP652P)股东会决议,本公司拟将注册资本从500万元减少到200万元。根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内,请债权债务人到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告 2024年1月26日

招租启示

重庆市渝中区民族路96号,重庆市渝中区中山一路69号负1层,重庆市渝中区较场口85号负一层,重庆市南岸区福红路4号,联系电话:张老师13883889776戴老师13594613675

重庆立华第一商品鸡场养殖项目环境影响报告书征求意见稿公示:1、环境影响报告书征求意见稿及公众意见表下载链接:https://pan.baidu.com/s/1W4k1e-YrknZKG8EmcRW3vg(提取码:5awd)。2、查阅纸质报告及公众意见反馈联系电话:18360109431(方老师);023-68725205(黄工)。3、征求意见起止时间:2024年1月22日至2024年2月2日。

减资公告:经重庆咨客环保技术有限公司(统一社会信用代码91500000MA609LQE4N)股东会决议,本公司拟将注册资本从200万元减少到20万元。根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内,请债权债务人到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告。 2024年1月26日

减资公告:经重庆巨鄂建筑结构加固有限公司(统一社会信用代码91500106MA61A4L59Q)股东会决议,本公司拟将注册资本从880万元减少到30万元。根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内,请债权债务人到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告。 2024年1月26日

遗失声明:李勇(身份证号5112221980040091031)遗失忠县恒大悦珑湾-高层-14号楼-603号房房款收据编号ylwn0385971金额:187517元,契税收据编号ylwn0385973金额:16125.21元,维修基金收据编号:ylwn0385972金额:6408.60元,声明作废。

关于寻求合作单位的公告

为满足我司六安高速第LALM-1标绿化工程施工需要,我司拟寻求绿化劳务及苗木供应合作单位。现寻求综合实力较强、业绩突出、信誉良好的企业合作,经考察合格后,进入我司合格供方库。请有意向的企业在登报之日起3日内与我司联系。陆老师18883351472 邮箱:3071168418@qq.com 重庆路意园林绿化工程有限公司

减资公告:经重庆昕虹装饰工程有限公司(统一社会信用代码91500113MAABRE0A2R)股东会决议,本公司拟将注册资本从600万元减少到30万元。根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内,请债权债务人到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告。2024年1月26日

吸收合并债权债务公告

根据吸收合并双方股东会决议,重庆金杯汽车配件有限责任公司(统一社会信用代码:91500107709346076J,注册资本60万元)对重庆中科振邦科技有限公司(统一社会信用代码:91500106MA5YXP531R,注册资本67万元)实施合并,合并方式为吸收合并。合并后重庆金杯汽车配件有限责任公司存续,注册资本不变,重庆中科振邦科技有限公司依法注销,但不清算。注销公司的资产、债权债务由存续公司重庆金杯汽车配件有限责任公司承继。请相关债权人自本公告发布之日起45日内要求合并各方公司清偿债务或提供相应的担保。特此公告。

重庆金杯汽车配件有限责任公司
重庆中科振邦科技有限公司
2024年1月26日

寻亲公告

重庆市大足区龙水镇大围村村民鄢港于2020年7月在玉龙镇农贸市场附近路边捡到一名男婴,裹着毛毯,旁边有皮箱,装有奶粉、衣服,无法找到小孩亲生父母下落。现进行公告,如有其亲生父母等监护人信息或其他相关线索,请及时向公安机关反映。联系人:龙水派出所张警官,联系电话:43629010。即日起60日内无人认领,孩子将依法安置。

大足区公安局 2024年1月25日

结婚启事

2024年1月26日 农历 癸卯年腊月十六

新郎:朱建帮 新娘:李文婷

于2024年1月26日结为夫妻,不辞青山,相随与共。谨以白头之约,书向鸿笺;好将红叶之盟,载明鸳谱。

特此登报,敬告亲友,亦作留念。

喜结良缘 囍 同喜同贺

减资公告:经重庆兢业云科技有限公司(统一社会信用代码91500107MA60JX7KXR)股东会决议,本公司拟将注册资本从100万元减少到30万元。根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内,请债权债务人到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告。 2024年1月26日

减资公告:经重庆鸿锦盛合装配式建筑技术有限公司(统一社会信用代码91500000MA60QNH27E)股东会决议,本公司拟将注册资本从800万元减少到30万元。根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内,请债权债务人到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告。2024年1月26日

减资公告:经重庆靠颜值文化传播有限公司(统一社会信用代码91500103MA60YUB99W)股东会决议,本公司拟将注册资本从50万元减少到30万元。根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内,请债权债务人到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告。2024年1月26日

减资公告:经大葳小童(重庆)科技咨询有限公司(统一社会信用代码91500107MA7FKJQD62)股东会决议,本公司拟将注册资本从100万元减少到30万元。根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内,请债权债务人到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告。 2024年1月26日

公告:重庆美博房地产开发有限公司(统一社会信用代码:915001127659265505)经股东决定,拟向公司登记管理机关申请注销登记,由徐闻、李萍、庞志超组成公司清算组,对公司债权债务进行清理,清算组负责人:庞志超。联系电话:13983467818。请公司债权人自本公告见报之日起45日内向公司清算组申报债权,逾期,视为放弃债权,特此公告。

吸收合并公告

根据重庆渝隆资产经营(集团)有限公司(统一社会信用代码:915001077339757027)和重庆龙九建设有限责任公司(统一社会信用代码:915001077094169862)股东会决议:重庆渝隆资产经营(集团)有限公司吸收合并重庆龙九建设有限责任公司,合并完成后,重庆渝隆资产经营(集团)有限公司续存,注册资本为531093.4万元人民币,重庆龙九建设有限责任公司依法注销。根据《中华人民共和国公司法》和有关法律规定,吸收合并后重庆龙九建设有限责任公司全部资产、业务及相关债权债务均由重庆渝隆资产经营(集团)有限公司承继。请相关债权人自本公告之日起四十五日内,可凭有效债权凭证要求重庆渝隆资产经营(集团)有限公司清偿债务或者提供相应担保,债权人未在规定期限内行使上述权力的,吸收合并将按照法定程序实施。特此公告。

重庆渝隆资产经营(集团)有限公司
重庆龙九建设有限责任公司
2024年1月26日

结婚启事

2024年1月27日 农历 癸卯年腊月十七

陈昌勇先生 ❤ 张娇女士

于公历2024年1月27日正式结为夫妇,谨以白头之约,书向鸿笺。

特此登报,敬告亲友,亦作留念。

喜结良缘 囍 同喜同贺

债权转让通知

游才梅、蒋军:

就(2022)渝0112民初31004号(彭祺)、(2022)渝0112民初31014号(李涛)两案未清偿债权转让事宜,转让人彭祺于2024年1月23日与受让人王韧峰签订了《债权转让协议》,转让人李涛于2024年1月23日与受让人王韧峰签订了《债权转让协议》。两份协议签订后,受让人王韧峰已按约分期履行转让款支付义务,且转让人已按约定将全部债权交割给受让人。现受让人王韧峰已成为前述两案判决确定债权的合法债权人。请游才梅收到本通知书后依法向债权受让人王韧峰履行该两案债务清偿责任。特此通知!

转让人:彭祺、李涛 受让人:王韧峰
2024年1月23日

遗失重庆恒升资产经营管理有限公司3-5-125号邓建华摊位保证金收据壹张,号码1900545,金额3000元,声明作废
遗失重庆恒升资产经营管理有限公司3-5-126号邓建华摊位保证金收据壹张,号码1900546,金额2000元,声明作废
遗失重庆恒升资产经营管理有限公司3-5-127号邓建华摊位保证金收据壹张,号码1900547,金额3000元,声明作废

减资公告:经重庆协盈农业发展有限公司(统一社会信用代码91500105355668I9XE)股东决定,本公司拟将注册资本从3000万元减少到30万元。根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内,请债权债务人到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告。2024年1月26日

减资公告:经重庆东鎏长帆科技有限公司(统一社会信用代码91500107MA5UGQJJ82)股东决定,本公司拟将注册资本从200万元减少到30万元。根据《公司法》规定必须在登报之日起45日内,请债权债务人到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告。 2024年1月26日

寻亲启事

开州区温泉镇和平村8组村民金德桂,于2019年1月15日捡拾一名女婴,现取名朱羽晗。现开州区温泉镇派出所将该女婴的信息发布,望亲属见报后速于温泉镇派出所联系。联系电话:023-52412110;捡拾人电话:18368388268