



# 夏天头晕就喝藿香正气水？

药师提醒：别让解暑药伤了身

本报记者 晏飞 实习生 顾铨娟

盛夏已至，不少老年朋友家中都会备上藿香正气水、十滴水等防暑药品，感觉头晕恶心就赶紧喝一支。这样用药真的对吗？徐州总医院药学部主任尹楠楠坦言，“一种药治所有中暑”是眼下最常见的误区，尤其对体质较弱、常服其他药物的老年人来说，用错防暑药不仅不治病，还可能伤身。

## 中暑分“阴”“阳” 藿香正气水不是万能药

到了夏天，许多老年人一感到不舒服就喝藿香正气水，但尹楠楠强调，藿香正气水主要针对的是“阴暑”，而非所有中暑。

什么是“阴暑”？简单来说，就是贪凉受寒引起的不适。比如，老年人在空调房里待久了、吹风扇整夜不关、吃了冰西瓜或凉拌菜，甚至洗过澡后迎风而卧，外感风寒、内伤湿滞，就容易出现怕冷、低热、头晕乏力、肚子胀、拉肚子、恶心呕吐等表现，这种情况用藿香正气水是对的。

相反，若是大中午顶着烈日出门、在高温闷热环境中活动，出现面色潮红、高热心烦、大量出汗、口渴头晕甚至四肢抽筋，这就是典型的“阳暑”。此时若误服藿香正气水，等于“火上浇油”，会加重体内的热象，让头晕、燥热更严重。

因此，老年人在用药前，不妨先想一想自己到底是怎么不舒服，别一晕就盲目喝药。

## 药箱里的防暑药 老人务必记清禁忌

针对家庭常备的几类防暑药，尹楠楠逐一给出服用禁忌。

藿香正气系列，首选无酒精剂型。藿香正气水药效最强，但含40%至50%的酒精。老年人中不少人有慢性病，如果正在服用头孢类抗生素、甲硝唑等药物，同时喝藿香正气水，可能诱发双硫仑样反应，严重时可危及生命。此外，酒精过敏者、高血压控制不佳者、肝病患者的也应禁用含酒精的水剂。可改用藿香正气胶囊、滴丸或口服液，这些不含酒精，药性相对温和。

十滴水专攻“阳暑”，但不可长期服用。



制图

若在烈日下出现头晕高热、恶心反胃等典型阳暑症状时，服用十滴水是对症的。但十滴水同样含少量酒精，且药性偏温燥，不宜用作预防，更不可长期服用。体质虚弱、脾胃虚寒的老人应慎用，症状稍有缓解就应停药，并配合物理降温。

仁丹是不可常服的“提神丹”。有些老人喜欢在夏季出门前含几粒仁丹，觉得能防暑。尹楠楠提醒，仁丹成分中含有朱砂，有蓄积毒性，长期或超量服用可能损害肝肾功能。老人只能在闷热难耐时偶尔服用，绝不能当成保健糖。

## 避开三个误区 防暑根本靠“降”与“补”

老年人在防暑用药上还容易陷入一些习惯性误区，尹楠楠将其归纳为“三不”：

首先是不要把药当水喝，补水比吃药更重要。中暑的核心问题是体温过高和脱水、电解质紊乱。单纯吃药而不喝水，是绝对解决不了问题的。中暑后若意识清醒，应立即转移至阴凉通风处，解开衣领，用凉毛巾擦拭额头、腋下。同时少量多次补充淡盐水、绿豆汤或口服补液盐溶液，才是基础且关键的措施。药物只是辅助缓解头晕、恶心等症状。

其次不要多种防暑药一起吃。有些老人人求好得快，同时服用藿香正气水、十滴水，甚至外涂内服全用上。实际上，不同药物成分可能重叠或冲突，叠加使用会加重肝肾负担，刺激肠胃，反而引起不适。对症选一种就够

了，一定要看好说明书。

最后一点是不要硬扛，重症中暑必须立即送医。一旦身边老人出现体温超过40℃、皮肤干热无汗、意识模糊、胡言乱语或抽搐等重症中暑迹象，务必立即拨打120。等待急救时，要用冷水或冰袋敷在颈部、腋下等处帮助降温，但此时切勿强行喂水、喂药，以免呛噎窒息或延误抢救。

夏季防暑，根本在于避暑热、补水分、勤休息。老年朋友应尽量避免中午高温时段出门，穿浅色透气的衣服，保持室内通风或用风扇、空调适当降温。家中只需对症备上两三种药物即可，不必大量囤药。

本期专家 尹楠楠

徐州矿务集团总医院药学部主任，江苏省及徐州市药学领域的资深专家。同时担任多个省级药学会专业委员会成员，并在徐州市药学会、医学会等相关学术组织中兼任副主任委员、常务委员等重要职务，长期致力于医院药事管理、临床药学服务与合理用药推广工作。



秒懂体检报告

健康原来如此简单

徐州矿务集团总医院联办

医保政策周周见2026年第27期

## 职工医保个人账户

3.个人账户的支付范围包括哪些？

答：（1）个人账户资金主要用于支付参保人员在定点医疗机构发生的政策范围内自付费用；可以用于支付参保人员本人及其配偶、父母、子女、兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女、外孙子女在定点医疗机构就医发生的由个人负担的医疗费用，以及在定点零售药店购买药品、医疗器械、医用耗材发生的由个人负担的费用。

（2）个人账户资金可以支付副主任医师、主任医师（含享受政府特殊津贴待遇的临床医学专家）门诊诊察费超出普通门诊诊察费的部分，副主任医师、主任医师门诊中医辨证论治费（含享受政府特殊津贴待遇的临床医学专家）超出普通门诊中医辨证论治费

的部分；本人家庭医生签约服务费的个人自付部分。

（3）个人账户资金可以用于参保人员参加职工大病保险、长期护理保险等的个人缴费和购买符合条件的商业健康保险，也可用于配偶、父母、子女、兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女、外孙子女参加城乡居民基本医疗保险、惠徐保等的个人缴费。

（4）参保人员就医购药刷卡时，发生的个人自付和自费费用优先使用个人账户资金支付。

（5）个人账户不得用于公共卫生费用、体育健身或养生保健消费等不属于基本医疗保险保障范围的支出。

本报记者 晏飞 整理

徐州医保周周见  
人人参保有医靠  
惠徐保 徐州人专属的补充医保

1.在职工和灵活就业人员个人账户划入比例是多少？

答：个人账户每月由个人缴纳的基本医疗保险费计入，计入标准按照本人参保缴费基数2%；单位缴纳的基本医疗保险费全部计入统筹基金，不再划入个人账户。

2.退休职工个人账户如何划入？

答：享受退休人员医疗保险待遇的参保人员，个人账户按照2022年本人个人账户划拔规模按月定额划入。