



中成药是以中草药为原料，经制剂加工制成各种不同剂型的中药制品。近些年，随着中医药逐渐被人们重视，许多学子开始携带少量中成药出国，以备不时之需，有的中成药成了学子处理一些普通疾病的首选——

# 出国留学 带个中药百宝箱

贾程琪

出国留学，随着地域和生活习惯的改变，许多学子会遇到水土不服等麻烦。去当地医院看病有语言和文化方面的障碍，留学生大多选择自行吃药来减轻病状。然而，吃中药还是西药？面对日常生活中的一些小疾病，不少学子更倾向于选择中成药来应对。

## 最常带的5种中成药

出国留学时，哪些药是学子认为必不可少的呢？据了解，藿香正气软胶囊、三九感冒冲剂、维C银翘片、云南白药气雾剂和烧伤烫伤膏占据了学子出国所携带中成药的前5名。前3种药主要用于治疗各种感冒症状，而后两种则分别适用于处理跌打损伤和烧伤烫伤等情况。

王斌现就读于美国宾夕法尼亚大学。他在出国时携带了一个小药箱。“我出国时主要带了藿香正气软胶囊和三九感冒冲剂这两种药，至于云南白药和烧伤烫伤膏，则是备用的。毕竟之前没有独立生活的经验，在家里准备这些药可以用来应对紧急情况。有一次，我在运动时不小心崴了脚，多亏云南白药气雾剂，及时处理了伤处，才没有进一步影响到我的正常生活。”王斌说。

陈亦菲现就读于英国曼彻斯特大学。她不仅带了这5种留学生常备的药物，还带了一些中药成分的胃药。“有一次，我的一个朋友胃不舒服，我就拿了从

国内带来的胃药给她吃，吃了药，她胃部的不适很快就消失了。这省去了看病就医的麻烦。”

方棠鸿（化名）曾在厄瓜多尔圣弗朗西斯科大学交换学习。她坦言，出国时中成药是必备品之一：“因为不了解当地的医疗水平，对就医流程也不清楚，所以我自己带了一些藿香正气软胶囊和维C银翘片等中成药，应对感冒比较方便快捷。”她表示，自己还从国内带去了一些用来应对高原反应的药，对学校组织大家爬厄瓜多尔第一高峰——钦博拉索山。在爬山途中，我产生了很强烈的高原反应，因为缺氧，我感到天旋地转。服用了从国内带来的中成药后，我的高原反应症状减轻了很多。”

## 为何认可中成药

出国留学意味着面临一个全新的环境，身体容易出现不适应的症状。而在当地看病就医又会遇到不少麻烦，用国内带来的中成药来处理一些常见的、不严重的病症就成了学子的首选。

秦允（化名）现就读于加拿大多伦多大学。他说：“在加拿大，看病要经历一个漫长的过程。取号要排队很久，等待就医又得花上很长的一段时间，整个过程费时费力，每次看病都感到筋疲力尽。所以我就从国内带了一些中成药过来，它能帮

助我应对感冒、腹泻等较轻的病症，不必再拖着病体去医院排队等候。”“相比西药，我更信任中成药。因为中成药药性相对温和，副作用较小，更适合中国人的体质，所以针对一些普通的小病，我还是倾向于吃中成药。”她补充道。

程思琪（化名）曾在西班牙圣地亚哥·德·孔波斯特拉大学学习。她说：“在西班牙留学时，虽然学校有医疗保险，但只能在规定的几家医院就诊。在西班牙，大多数时候看病需要提前预约。我所在的城市交通不太便利，住的地方离定点医院非常远，去医院看病是一件很麻烦的事情，所以不到万不得已，我是不会去医院就医的。面对日常生活中的一些‘小麻烦’，出国前准备的中药小药箱就足够应付了。尤其像藿香正气软胶囊这类药，往往一种药可以治疗多种症状，方便携带，也更安心。”

王斌对留学期间看病所遇到的困难有着很深的体会：“首先去医院看病很贵；其次，语言是个很大的障碍。医生会询问你的病情，根据你的描述来做出诊断，可是在这期间会涉及大量的医学专用名词，这对大多数留学生来说比较难以应对。”“确定病症之后，还要自己拿着药方去药店取药，取药的地方和医院并不在一起，整个过程很耗精力，所以我带了一些中成药来，就是为了头疼脑热时不用四处奔波，可以好好休息。”王斌补充道。

（题图来源：新浪博客）

## 延伸阅读：

# 哪些中成药不能带？

但需要注意的是，并不是所有的药物都可以携带出入境。在一些国家，一些含有特殊成分的中成药可能是违禁药品，如果携带被查出可能给学子带来严重后果，甚至是牢狱之灾。

据美国《世界日报》报道，2014年，中国浙江的华人吴先生和12岁的女儿受托帮助洛杉矶的俞女士带16瓶复方甘草片入境，在洛杉矶国际机场入关时却被海关戴上手铐关进小黑屋十多个小时，且被责令他和女儿未来5年都不准进入美国。

根据中华人民共和国海关总署的规定，药品属于国家限制进出口物品，能否邮递或者携带出境要看其是否符合海关对于品种成分和价值方面的限制性规定。国家明确禁止出境的中药材及成药有：麝香、蟾酥、虎骨、犀牛角、牛黄等（不含配以微量麝香、蟾酥的成药，如麝香还阳膏、六神丸等，但包含犀牛角和虎骨成分的药品）。其余中药材和中成药，在规定的限制

内，海关可以放行。

实际上，许多国家对药品都有严格规定，大部分国家禁止携带的主要有3类药物，分别是成分中含有麻黄碱类、吗啡类和士的宁类的药物。

含有麻黄碱类的中成药主要有鼻炎片、复方川贝止咳糖浆、柴胡口服液、急支糖浆等，麻黄在大剂量使用时会出现痉挛、心肌梗死和脑卒中；含有吗啡类的中成药主要有肠胃宁、咳喘宁、咳速停、克咳、小儿止泻灵等，因吗啡类药物可能成瘾，所以被列为违禁药品；而含有士的宁类的中成药主要有跌打万花油、风湿关节炎片、骨刺胶囊、关节炎膏等，因士的宁毒性较大且治疗安全范围小，现已很少使用。

学子在选择出国携带的中成药时，一定要注意留学目的地的相关规定，避开违禁药物，以避免不必要的麻烦。（图片来源：河南旅游网）



“2013年我入学时，学校只有50多个中国留学生，现在已经有400多人了，增长迅速。”一位在马来西亚北方大学就读的中国留学生感慨道。

# 学子为何去了东南亚？

李洪锋

在留学浪潮下，越来越多的人希望体验一番留学生活。除了欧、美、澳等传统热门留学目的地，近年来东南亚一些国家也受到很多中国学生的青睐，中国留学生前往东南亚国家留学的势头迅速增长。

陈妍（化名）是一家国际教育集团的法人代表，主要负责泰国斯坦佛国际大学对中国的招生工作。据她介绍，自2014年起，泰国斯坦佛国际大学每年在中国招生总数较上一年增长7倍，中国留学生在该校国际学生中比例占到40%。

苏杭（上图左一）现在在马来西亚北方大学读本科，专业是金融。她说：“2013年我入学时，学校只有50多个中国留学生，现在已经有400多人了，增长非常迅速。”

袁梦（化名）在印度尼西亚阿赫玛·达兰大学读完本科后继续攻读硕士。她说，最近两年，阿赫玛·达兰大学维持有200多名中国留学生，并且人数还在逐年增长。

## 费用低廉 有吸引力

在留学费用上，东南亚的一些国家普遍低于英美等国。这让很多迫于留学开支压力的人多了一个留学选择。

当谈到选择留学马来西亚的原因时，苏杭坦率地说：“这里学费低廉，我现在每年学费是人民币15000元，生活费一年在35000元左右。和英国、美国等国家相比，留学的费用要低很多。”在苏杭看来，在马来西亚留学自己没有花很高的费用，但是同时又达到了体验不同教育模式的目的，还是很划算的。

“在印度尼西亚留学费用不高，我们学校大学本科是一年8000元人民币左右，研究生学费一年是6500元，这一水平在国际上应该算是很低了。除此之外，我们每年需要交1800元的住宿费；另外住宿费一年2100元。而生活费就依个人消费水平而定

了，一般来说，在印度尼西亚留学，一个月800元也能够生活。”袁梦非常清晰地表述着她在印度尼西亚留学的费用开支情况。

据陈妍介绍，泰国的大学本科学制一般为3年，每年学费人民币3万元左右。而且学校给留学生提供住宿，留学生每年留学总费用在人民币5万元左右。吴晓飞在一家留学中介公司工作，她说：“在菲律宾留学，一年学费在15000元左右，生活费也是15000元左右，这样的留学费用是很实惠的。”东南亚国家普遍偏低的留学费用是吸引中国留学生的一个主要原因。

## 英文授课 师资过硬

苏杭说：“费用低当然是一个原因，但是我们更关心留学的教育质量。”毕竟，绝大多数人不会仅凭费用高低选择留学目的地。

“读高中时，有一个中介机构到我们学校推介马来西亚留学。我由此了解到，马来西亚采用的是英式的教育制度，并且是英文授课，我非常心动。加之留学费用较低，我就决定到马来西亚留学了。”苏杭说。据她介绍，学校会提供4个半月的英语语言学习课程。语言学习结束时有一个考试，这种考试的题型和雅思题型一样，总分9分，学生达到5.5分就能够顺利进入大学学习。“我们的本科课程是全英文授课，授课方式也和英国、美国相似。所以，不少同学考虑着本科毕业后申请欧美等

名校进一步深造。在马来西亚留学的这段时间，我们已经适应了全英文课程形式，并且在马来西亚的留学经历也可能在申请名校上时有一些优势。”苏杭补充道。

袁梦也表示，和英美国家一样的授课模式是吸引她的最主要原因。她说：“研究生课程是全英文授课，课堂是小班开课形式。我们在课堂上会围绕一些主题进行讨论，老师也很注重学生个性的挖掘。我在这里学习了几年，对自己当初做出的来这里留学的决定感到满意。”

据陈妍介绍，泰国斯坦佛国际大学课程设置与欧美学校同步，教学方法灵活，小班授课，学生能充分与老师、同学互动；同时教育质量与师资水平与国际接轨，70%以上教师来自欧美国家，语言课程更是100%配备欧美外教。“学生在泰国学习期间，不仅能与来自全球不同地区、不同种族的老师和同学交流，还能了解泰国本地的人文历史及生活环境，进一步锻炼学生的学习和生活能力，也开拓了学生的眼界。可以说，东南亚留学也是通往世界名校的一个途径。”陈妍说。



恰逢毕业季，袁梦（右二）和阿赫玛·达兰大学的几个毕业生合影。

元旦过后的清晨，当城市垃圾回收车轰隆隆地准时转过街角，走走停停地拾起每家每户门前堆积的五彩缤纷的节日垃圾，随着那些不久前在欢闹喧嚣的聚会中助兴的大小酒瓶叮叮当地被纳入回收翻斗，圣诞、新年的庆祝也算真正收官啦！

新一年的开始，第一个信号就是“静”。但这个“静”和圣诞到元旦这个冬季小长假期间的安静不同。过节期间英国街道很安静，马路上即便有车辆往来也是在匆匆赶赴家庭聚会或者去便利店补上晚餐缺少的一两味佐料。过节时，别说在路上驻留的人不多，连街坊邻里的猫好像都不稀罕来室外玩耍了！而新年后则是另一种静——路上的行人一夜间又恢复到拘谨低调的英国范儿，着装上没有了大红大绿，谈吐上没有了高声喧哗，一切又悄无声息地回到按部就班。新年夜还在狂欢的年轻人，过了元旦假期似乎就可以静心面对未来一年的学习和工作了。

# 新年伊始……



张悦悦

辞旧迎新的第二个征兆是“净”，这里指的是净化的净。在经历12月的各种派对和聚餐狂饮之后，1月份正好是减肥器材店和健身中心生意最火红的月份。而且在英国，1月份和10月份是一年中两个“禁酒月”。在新年长假和夏日年假这两个不可避免的“纵饮季”之后，不少人会刻意选择在1月份不碰任何酒精饮品，以帮助狂饮之后身体的恢复。有些人甚至会在戒酒之上，短暂地实行无咖啡因甚至全素的饮食，以达到彻头彻尾的排毒净化。这个做法是否科学尚且不论，但就其流行程度，几乎可以称为英国新年后的一种传统了。

而除了“静”与“净”，新年当然也是人们雄心勃勃的时节，各种新年立志必不可少。如同节前欧美各路主流媒体的版面纷纷被年度最佳图书、最佳专辑、最经典的圣诞电影的大小榜单所占据。新年后，各种“如何在2017年变成更好的自己”的绝妙方案则占据了各媒体副刊的版面。虽然对于包括我在内的不少人来说，每年新年立下的目标到年底未必能完全实现，但在试图实现那些目标的过程中，我们自身会经历着或多或少少的变化。所以我要说，虽然给自己设定的目标未必能实现，但不能不宏伟，因为新一年的精彩少不了一个“竞”字。

（题图来源：城市吧网）



上周末去瑞士参加了一场婚礼，顺势沿途游荡了一番。回程时从德国启程，刚过莱茵河就到了号称法国“小威尼斯”的科尔马。听到“小威尼斯”这个名头，我是没有多少期待的。因为我一向不喜欢这样依附式的比拟。明明是有自身特色的城市，怎么偏偏弄得“四不像”？我是个感情色彩很浓的人，容易先入为主。还没到科尔马这个地方，我便已经对她“明信片式”的美嗤之以鼻了。不就是嘛，很多地方在网上搜，显示出来的全是美景，随便拿一张都可以当桌面屏保，可是真正到那儿后却非常失望。

但一到科尔马这座小城，我就打心底里喜欢上它了。它像是从童话里走出来一般，同时又让人感到亲近。法国的小城镇都有这股魅力，永远不会热情似火地迎接客人，可是你初来乍到又会觉得很舒服。就像去别人家做客，如果主人专门为你准备了一桌特别丰盛的饭菜，但所有人都不动筷子只看着你吃，反而会让他们非常不自在。相反，如果他们各自都忙活着手头的事情，你只是饶有兴致地旁观或做些其他事。到了饭点，他们照往常般做些家常菜，只不过多了一个人、一套餐具，或许来客会有食欲呢。漫游到一个地方就像去别人家做客一样，讲求一个自然。

这次运气不错，我在前往科尔马的高速路上才临时订酒店，居然订到了老城最中心一栋16世纪古老建筑里的最后一间房。早晨睡到自然醒，邻水而坐，吃着早餐发着呆。天鹅们也才慵懒地下水，只有脚下的鸽子、麻雀忙着抢面包屑，顾不上抬头。一切慢到可以毫无顾虑地完全放空，可是又像身处一个秘密花园般有些兴奋与不安。可是世界上究竟有多少国家多少城市仿效了纽约式的高楼林立，非但没有学来那股笔直反而失去了自己的城市灵魂呢？幸好是个美梦，那就任由它去吧！

自以为，城市灵魂不是一个可以随意复制粘贴的标签，看别人性格里这点讨喜就拿来自己锦上添花一下。法国作家塞利纳在上世纪30年代的《茫茫黑夜漫游》中，有一段关于主人公到达纽约后的描写让我印象深刻：“设想一下，他们的城市是直立的，笔直笔直的城市。纽约是一座直立的城市。我们当然见过城市，还见过美丽的城市，见过港口，甚至负有盛名的港口。我们的城市是横卧的，无论在海边或沿江河，依傍景色，和谐宜人。美国的这座城市则非如此，则是直挺挺的，一点不肯弯腰曲背，僵直得叫人害怕。我们傻头傻脑地笑话纽约，说它是一座悬崖峭壁式的城市，真滑稽。”

短短一段话里，塞利纳用了多个意味着“直立”的词。这是他作为一个习惯了低矮建筑的巴黎人来到纽约之后最直观的感受。时隔将近一个世纪，纽约所展现出来的城市灵魂依旧是那个“不肯弯腰曲背”的笔直形象，而巴黎也依旧是“横卧的”。可是世界上究竟有多少国家多少城市仿效了纽约式的高楼林立，非但没有学来那股笔直反而失去了自己的城市灵魂呢？

正因此，我爱每一个甘心偏安一隅、走自己独特道路的城市。

# 从科 尔马 的灵 魂

杨宇婷



留  
学  
素  
描