

家家必备的防暑药 90%的人都用错过

最近,高温天气持续,一些防暑中成药成了很多人的家中必备药品,但大约90%的市民都用错过。藿香正气水、十滴水……市面上的防暑中成药种类繁多,各有适用范围,用错了反而可能加重中暑症状。日前,湖南中医药大学第一附属医院主任医师张健解读这些常见药物的功效,并总结如何正确使用。

藿香正气水

最适合“空调感冒”

藿香正气水的主要成分有苍术、陈皮、厚朴、白芷、茯苓、大腹皮、半夏、甘草浸膏、广藿香油、紫苏叶油等,解表化湿、理气和中。

适用情形 首先要强调的是,藿香正气水并不用于预防中暑,中暑后,藿香正气水也要慎重服用,否则

可能加重病情。

它适用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒,表现为头痛昏重、无汗恶寒、脘腹胀痛、呕吐泄泻等。比如在炎热天气里,因贪凉吹空调、吃冷饮导致受凉,出现头昏沉得像裹了湿毛巾、胸口闷得慌、胃里翻江倒海

般胀痛时,可选用藿香正气水。

用药注意 藿香正气水中含有乙醇(酒精),服用后不得驾驶机、车、船,从事高空作业、机械作业及操作精密仪器;对乙醇过敏者禁用,儿童、孕妇、哺乳期妇女及年老体弱者应在医师指导下服用。

十滴水

针对中暑引起的头晕、胃肠不适

十滴水的主要成分有樟脑、干姜、大黄、小茴香、肉桂、辣椒、桉油等,具有健胃、祛暑的功效。

适用情形 适用于因中暑而引起的头晕、恶心、腹痛、胃肠不适

等,多为短期急性中暑症状,如在高温环境下长时间劳作后出现的不适。

用药注意 孕妇忌服,驾驶员、高空作业者慎用。

需要提醒的是,对于严重中暑患者,特别是出现高热、意识模糊等症状时,必须尽快给患者降温,并立即送医,上述药物替代不了专业救治。

保济丸

专门应对“桑拿天”

保济丸由钩藤、菊花、蒺藜、厚朴、木香、苍术、天花粉、广藿香、葛根、化橘红、白芷、薏苡仁、稻芽、神曲、薄荷、茯苓等组成。

适用情形 具有解表、祛湿、和中

的作用,尤其适合平时怕热、动不动就上火、喝水不解渴的“夏季体质”。

它更侧重于治疗暑湿引起的恶心呕吐、腹痛腹泻、肠胃不适等,适合外出旅行时携带,可应对因水土不

服、暑湿侵袭导致的肠胃问题。

用药注意 保济丸性偏寒凉,脾胃虚寒者不宜长期服用;孕妇忌服,哺乳期妇女、儿童及年老体弱者需在指导下使用。

中医防暑提示

别等到口渴才喝水

专家总结,简单来讲:当出现怕冷、不出汗的“寒包火”症状时,藿香正气水的温化作用更对症;要是已经上火得满脸通红、喉咙冒烟、烦躁不安,保济丸的清热生津效果更给力;十滴水则适合拿来“救急”,应对轻症的急性中暑。

无论室内还是室外,都要做好防暑工作。

调整户外活动时间

当室外温度超过36℃时,最好避免外出活动;户外劳动者的工作时间

尽量避开12时~16时,户外运动也是如此。

衣着要宽松轻便

外出时准备好防晒霜、宽檐帽、凉毛巾、风扇等物品,穿宽松透气浅色服装,随身携带防暑降温药品。

别等到口渴才喝水

普通成年人应保证每天饮水1500毫升~1700毫升;高温天要有规律地适量饮水,别等到口渴时再喝水。

空调温度别开太低

室内温度控制在27℃左右,尽

管天气炎热,但室内温度不宜过低,与室外温差不要太大,尽量控制在8℃~10℃。

及时通风换气

一般情况下,夏季家中湿度以30%~50%为宜,在气温较凉爽的早晨和傍晚,可通过开窗透气的方式进行降温。

同时,服上述防暑药期间要避免辛辣、油腻食物,多喝水,注意休息;用药后症状未见缓解或加重的,一定要及时就医。 据《生命时报》

“葱白水”能治疗感冒? 真的没用!

生活中,很多人认为“葱白水”可以治疗感冒。这里的“葱白水”,指的是去掉小葱的青叶部,只留下根部的葱白,加水熬煮成的“蔬菜汤”。据传,还必须是小葱的葱白,大葱的不可行!

然而真相是,葱白里头没什么特别的成分,只是平平无奇的蔬菜而已,可以蘸酱配烤鸭、做葱油拌面、葱饼葱卷……就是不能治病。

有人觉得自己喝了葱白水之后,感冒确实很快好了,或者说舒服了许多,实事求是地说,不外乎三个原因:

1. 补充了水分

葱白只是障眼法,真正起作用的是水。

感冒的时候充分补充水分,可以弥补发热时出汗丢失的体液,滋润干燥的口唇、舒缓紧张的咽喉,有助于稀释痰液、减缓咳嗽。由此,身体自然会舒服一些,感觉“快好了”。从这个角度来说,可以说有利于感冒的恢复。

2. 错误归因

即把“喝葱白水”和“感冒好了”这两件前后发生的事情,错误地解释为因果关系,误以为感冒是葱白水喝好的。

但其实有什么证据能证明这两者的关联?感冒是自限性疾病,到了一定的时间就会自己痊愈。在即将痊愈的关口喝了葱白水,感冒好了,

就说葱白水有用,那喝了可乐、奶茶、咖啡呢?是不是也可以说喝这些可以治感冒?

3. 纯粹的心理作用

还有一种可能是,感冒其实并没有好,只是喝葱白水这种满满仪式感的行为,可能会让人觉得好歹做了点努力、花了点钱,有心理安慰。

据《重庆晨报》

科普时间

研究:运动员猝死可能源于心脏微观异常

新华社巴黎7月15日电(记者 罗毓)法国一项新研究发现,在常规检查中难以发现的心脏组织微观病变可能导致运动员猝死,这为提前干预提供了新方向。

运动员一般身体状况良好,所以其猝死往往令人震惊。据法国《世界报》介绍,法国每年约800名业余运动员和约15名职业运动员猝死。超过八成的死亡与心率失常有关,这其中一半的病因可以确定,比如因为心脏病导致血管扩张;但另一半的病因则难以解释。一些观点认为,这些猝死是由与体力消耗相关的短暂现象引起,如体温过高、脱水、身体释放肾上腺素和去甲肾上腺素……

由法国波尔多大学心脏病专家米歇尔·艾萨盖尔领导的团队在《美国心脏病学会杂志:临床电子生理学》上发表论文说,他们分析了19名从运动诱发的心律失常中幸存的患者,这些患者来自欧洲、北美、泰国和日本等15个国家和地区,包括16名男性和3名女性,平均年龄31.4岁。其中12例心律失常发生在比赛中,7例发生在休闲运动中。

在患者的心电图、心脏磁共振成像、基因检测等常规筛查均显示正常后,研究人员对患者进行了超高精度的体内心腔电图绘制,即将一根微型探头从腹股沟处插入,再通过导管沿股静脉进入心室和心房腔内,以对数千个点位进行探查。结果发现,有14名患者至少有一个心室存在微结构异常,推测可能是病毒性心肌炎的后遗症或者未知基因导致的心肌病。

一种新型激酶抑制剂可有效对抗多种新发病毒

新华社赫尔辛基7月15日电(记者 朱昊晨 徐谦)东芬兰大学参与的一项国际研究发现,一种新型双靶点脂质激酶抑制剂可有效对抗多种RNA(核糖核酸)病毒在内的新发病毒。相关研究成果已发表在英国《自然-通讯》杂志上。

东芬兰大学日前发布新闻公报说,在寻找广谱抗病毒药物的过程中,研究人员发现了一种小分子抑制剂RMC-113,实验证明其可同时抑制两种关键脂质激酶PIKfyve和PIP4K2C,从而显著抑制多种RNA病毒的复制。RMC-113在实验中展现出对病毒复制过程的多重干预能力——不仅能阻断病毒利用宿主细胞进行复制的关键通路,还能逆转病毒对细胞自噬系统的干扰,从而在多个层面抑制病毒活动。

据介绍,脂质激酶是一类参与调控细胞能量代谢、膜运输和信号传导的蛋白质,可维持细胞生命活动,对病毒入侵人体以及在人体内复制过程具有重要影响。抑制这些酶的活性,有望切断病毒在宿主细胞内的繁殖路径。

科研人员认为,这一机制为研发广谱抗病毒药物提供了新思路,尤其在应对具有变异能力的新发病毒时,比之于传统药物能提供更高的潜在耐药屏障,有望成为未来应对新发传染病的重要方向之一。

