

2025年12月4日 星期四 编辑:韩国咏 校对:丰雁 美编:申宝超

□专家解惑

“天然退热水”能快速退烧?

中医专家:辨证使用是关键 不可替代药物治疗

近日,一款由生姜、葱白、香菜等常见食材煮制的“天然退热水”在社交媒体走红,不少网友在感冒发烧后纷纷尝试自制饮用,称其能快速退烧。这款做法简单、食材易得的食疗方,是否真如网传般神奇?记者专访了西安市红会医院中医药特色诊疗中心主任董博。

董博介绍,网上流传的“天然退热水”多为葱姜香菜汤,它的作用核心在于食材的“药食同源”特性。生姜性温味辛,能解表散寒、温肺止咳;葱白发汗解表、散寒通阳,尤其擅长缓解鼻塞症状;香菜辛温解表、芳香化湿。三者搭配可协同作用,帮助风寒侵袭人体时打开毛孔,排出体表寒邪,从而缓解怕冷、轻微发热、流清涕等初期症状。若煮制时加入红糖,还能补中缓急、补充发汗时消耗的津液,让口感更温和。

“从中医理论来看,这款食疗方确实蕴含智慧,但它绝非‘万能退烧药’。”董博强调,其有效性的前提是

精准辨证,仅适用于风寒感冒初期。市民可通过症状快速判断:若以鼻塞流清涕、打喷嚏、畏寒无汗为主,发热程度较轻,舌苔淡白,无明显咽喉肿痛,可尝试饮用;但若是风热感冒,表现为高热不退、咽喉肿痛、流黄涕、咳黄痰等症状,饮用辛温的葱姜香菜汤会如同“火上浇油”,加重发烧症状。

对于网友热议的退热奇效,董博直言,这类食疗方本质是辅助调理手段,而非真正的“退烧药”。它无法直接降低体温,仅能通过发散寒邪缓解不适,对病毒或细菌感染引发的高烧更是无力。董博提醒,若体温超过38.5℃,或发热持续3天以上无缓解,必须及时就医明确病因,避免将食疗方当作药物使用。

针对不同人群的使用安全,董博指出,儿童、孕妇、老年人及有基础疾病者需格外谨慎。儿童脏腑娇嫩,过量饮用可能刺激肠胃;孕妇体质特殊,需在医师指导下调整用量;脾胃虚寒

者饮用后可能出现腹泻等不适,可适当减少香菜用量,增加1片~2片生姜中和寒性。同时,食材需选用新鲜卫生的品类,煮制时不宜久煎,水开后10分钟左右即可,避免有效成分流失。

除了葱姜香菜汤,董博还推荐了两款针对性食疗方:风热感冒者可饮用金银花薄荷梨汤,取金银花10克、薄荷5克、梨1个煮制,能清热解毒、疏散风热;感冒后期干咳少痰者,试试川贝炖雪梨,润肺生津效果更佳。他强调,任何食疗方都需遵循“辨证施治”原则,不可盲目跟风。

采访最后,董博给出科学应对感冒发热的核心建议:首先保证充足休息和足量饮水,这是康复的基础;体温38.5℃以下可优先物理降温,如温毛巾擦拭大血管部位;高热时需在医生指导下服用退烧药,避免重复用药;若出现呼吸急促、精神萎靡、基础病加重等情况,应立即就医。

据《西安晚报》

感冒后头晕眼花、皮疹后走路摇晃……这些“不起眼”的症状,可能是脑炎信号

提到脑炎,很多人会觉得陌生又遥远,但它可能悄悄盯上不同年龄段的人——无论是感冒后的青年,还是得过带状疱疹的中老年人,都可能因忽视早期信号而延误治疗。近日,南京鼓楼医院集团仪征医院(以下简称仪征医院)收治了两例典型脑炎病例。经治疗,目前两名患者恢复良好。

34岁的小周(化名)半个月前感冒了一场,发热、咽痛好转后,却总觉得头晕,走路时像踩在棉花上,双脚不听使唤。起初他以为是感冒没好透,休息几天就能缓解,可症状越来越重,甚至出现双眼胀痛、天旋地转等症状。经完善腰椎穿刺等进一步检查后,小周最终确诊为“病毒性脑炎”。原来,感冒病毒可能侵犯中枢神经系统

统,引发炎症反应,若不及时干预,可能影响认知功能甚至危及生命。

无独有偶,56岁的王先生(化姓)一周前右侧耳廓长了带状疱疹,又疼又痒,自行涂药后皮疹有所好转,却突然出现头脑昏沉、走路摇晃的症状。接诊医生发现,王先生除了行走不稳,查体可见明显水平眼震。南京鼓楼医院神经内科主任医师、仪征医院神经内科副主任卢正娟分析,带状疱疹由水痘一带状疱疹病毒引起,该病毒可能沿神经逆行侵犯脑组织,引发脑炎或脑膜炎。后续检查果然证实了“病毒性脑炎”的诊断。卢正娟说:“脑炎是中枢神经系统的常见感染性疾病,病原体感染、免疫异常等都可能引发,且症状往往‘五花八门’,容易被误认

为普通感冒、疲劳等。”

结合病例,卢正娟总结了脑炎的常见“预警信号”,尤其要注意这些容易被忽视的表现:

1. 全身症状+神经症状“混搭”:如感冒、发热后出现头晕、头痛、恶心呕吐,伴随肢体无力、行走不稳;
2. 皮疹后异常反应:带状疱疹、水痘等病毒感染后,若出现头昏、意识模糊、言语不清,需警惕病毒侵犯中枢神经;
3. 精神行为异常:部分患者可能表现为记忆力下降、烦躁、嗜睡,易被误认为“精神问题”或“老年痴呆”;

4. 抽搐或意识障碍:这是较严重的信号,提示脑组织炎症已影响神经电活动,需立即就医。据《扬子晚报》

我国科学家发现治疗不孕新靶点

记者11月15日从南开大学获悉,该校生命科学学院、药物化学生物学生全国重点实验室发育生物学及干细胞团队的一项开创性研究,为因年龄或不明原因导致不孕的女性带来了孕育生命的希望。研究深入揭示了女性在34岁后生育能力下降背后的年龄分子时钟——核糖体失调,并初步验证了药物雷帕霉素可作为一种潜在的、安全有效的治疗方法,帮助反复体外受精失败的患者实现成功妊娠和活产。这表明,雷帕霉素或将带来不孕治疗新突破。

该项重要研究由南开团队联合山西省儿童医院(山西省妇幼保健院)、中国人民解放军总医院第六医学中心、天津医科大学总医院等单位共同开展,相关成果发表于国际期刊《细胞报告医学》。

众所周知,女性生育能力随年龄

增长而下降,尤其是过了34岁以后。但其中具体原因,尤其是许多“不明原因”的不孕,一直困扰着科学家和医生。团队研究表明,当女性步入34岁后,其卵母细胞及其周围的卵丘细胞会发生显著的转录组改变。其中一个最突出的特征是核糖体基因的转录水平异常升高。同时,卵母细胞中减数分裂、运动蛋白和黏连蛋白相关基因表达下调,并且卵丘细胞中溶酶体活性下降、蛋白质稳态也出现紊乱。

“我们的工作表明,核糖体功能的异常是一个以前未被重视的卵子质量下降的驱动力。”该论文第一作者、南开大学细胞生物学专业2020级博士毕业生李杰说。

进一步的研究,揭示了核糖体基因的“过度活跃”与表观遗传层面的失控密切相关——特定基因组位点出现了DNA低甲基化和异染色质

H3K9me3的局部减少,这如同细胞核内控制基因“开关”的指令系统出现了混乱,导致核糖体基因异常高表达、异常蛋白合成增多。基于这些结果,研究团队尝试使用具有抑制核糖体翻译、干预衰老等功效的药物雷帕霉素对小鼠进行干预试验。结果表明,雷帕霉素能够有效降低细胞内翻译活动,并重塑蛋白质稳态,从而改善卵巢微环境和卵子质量。

此外,该项研究在临床应用中还得到了验证。研究团队开展随机对照试验,证实短期雷帕霉素治疗可使反复体外受精失败且胚胎发育停滞的女性获得高质量囊胚,并成功实现妊娠与活产。山西省儿童医院生殖医学中心主任武学清说:“这一初步结果令人鼓舞,为理解和治疗年龄相关性不孕开辟了一条崭新的道路。”

据《科技日报》

**“吃肉不长肉”怎么办?
肌少症或因代谢障碍
针对“增肌难题”,力量训练
能激活肌肉修复机制**

近年来,肌肉减少症(简称“肌少症”)发生率在老年群体中日益提高,主要表现为随年龄增长出现的肌肉力量与质量逐渐下降。除了老年人群外,青年人群的肌少症也普遍存在。

以往观点普遍认为,增加优质蛋白食物摄入或补充蛋白粉是对抗肌少症的最佳方式,因为其富含支链氨基酸(BCAAs)有助于促进肌肉蛋白质的合成,不少人甚至选择直接补充BCAAs。然而,临幊上却常常发现有些患者尽管进行蛋白质或BCAAs补充,但并不能有效改善他们的肌少症,有的甚至还出现了肌肉流失加重的情况。

南京鼓楼医院临床营养科住院医师赵晴介绍,针对这一临幊现象,近期一项发表在《Nature Aging》期刊上的研究揭示了一个让人意想不到的发现:肌少症患者体内的BCAAs并非缺乏,而是“代谢不掉”。研究指出,BCAAs分解代谢障碍可能是推动肌少症发生发展的一个关键因素。

什么是BCAAs?赵晴介绍,这包括亮氨酸、异亮氨酸和缬氨酸,这三种氨基酸是人体必需的氨基酸,主要来源于肉类、鱼类、豆类等富含优质蛋白质的食物。在正常情况下,BCAAs不仅是肌肉合成的原料,还直接参与肌肉的修复。

为啥BCAAs代谢障碍会加速肌肉萎缩?据了解,在肌少症患者中,一些参与BCAAs代谢的关键酶(如BCAT2、BCKDHB)活性显著下降,导致BCAAs无法正常代谢,反而在肌肉中越积越多。细胞中这种异常的BCAAs积累,会引发一系列代谢紊乱,干扰肌肉的修复和再生,最终加速肌肉流失。

这一发现在一定程度上解释了一个常见的临幊现象,即我们身边的一些天生瘦弱者(或肌少症人群),为何单靠饮食调整无法从根本上改善肌肉质量,同时也印证了营养医生常说的“减肥容易增肌难”这一难题。

换言之,高蛋白优质蛋白饮食,可能并不是维持肌肉健康的唯一策略。正常状态下,增加富含BCAAs的优质蛋白食物,有助于维持肌肉的基本功能;然而,对于存在BCAAs代谢障碍的肌少症人群,仅仅依赖高蛋白食物或额外补充BCAAs,则未必有效,甚至反而会加快肌肉流失速度。

针对这类人群,解决问题的关键并非盲目“加量”,而是要设法改善代谢机制,恢复身体对BCAAs的正常利用能力。比如加强运动,定期进行力量训练是增强肌肉力量和保持肌肉质量的最佳方式。运动不仅能提升BCAAs的代谢效率,还能激活肌肉修复机制,从而减少肌肉流失。

针对BCAAs代谢障碍人群,研究者正在努力探索通过调节BCAAs代谢的药物来有效治疗肌少症。一种名为BT2的小分子药物目前已在动物实验中取得了显著成效。

据《扬子晚报》