

科学抗流感

## 清热解毒药和秋梨膏勿滥用



最近中国疾病预防控制中心数据显示流感活动处于高流行水平,随之而来的慢性呼吸系统疾病也易进入加重阶段。平日里,不少人发烧时会自行服用清热解毒类药品,咳嗽时则习惯选用秋梨膏缓解症状,这些做法是否科学?

中国中医科学院西苑医院主任医师樊茂蓉表示,一发烧就习惯性服用清热解毒药物的做法并不完全正确。从中医角度分析,该类药物仅对风热犯肺或热毒内蕴的人群有效,具体表现为发烧同时伴有咽喉肿痛、咳嗽、咳黄痰、大便干、

舌红苔黄等症状。若是着凉引发的风寒犯肺,出现发烧伴鼻塞、流清鼻涕、打喷嚏、怕冷、无汗等情况,此时服用清热解毒药物不仅无效,还可能加重不适,不如煮一碗生姜苏叶汤来疏散风寒、退热。她特别提醒,脾胃功能偏弱的人群,比如吃一点凉食就容易拉肚子,即便因病情需要服用清热解毒药,也要注意保护脾胃,可搭配饮用茯苓山药粥,以此祛湿健脾,维护脾胃功能正常运转。

而面对干咳就喝秋梨膏润肺止咳的习惯,樊茂蓉也指出其局限性。秋梨膏

更适合阴虚燥咳的情况,这类咳嗽通常表现为无痰或痰极少,严重时咳嗽还可能伴有少许血丝,同时伴随五心烦热(双手心、双足心及胸口五处自觉烦热)、口干舌燥、舌红少苔等症状。北方冬季寒冷多风,若咳嗽是由风邪犯肺引起,症状多为咽喉发痒引发咳嗽,且咳嗽呈阵发性,这时用苏叶、防风煮水饮用,能起到疏散风邪止咳的作用。由此可见,食疗缓解咳嗽同样需要辨证论治,不能一概而论。

此外,针对冬季慢性呼吸系统疾病,如哮喘、慢阻肺病、支气管扩张症等容易反复发作或加重的问题,樊茂蓉推荐了两个保健穴位——大椎穴和关元穴。关元穴位于肚脐下三寸处,将四指并拢的宽度即为三寸;大椎穴则在第七颈椎棘突下的凹陷位置。这两个穴位可采用悬灸的方式保健,艾灸时需保持适当高度,每次艾灸10-15分钟,每周进行两次即可,能够起到温肾升阳、驱寒固表的作用,有助于减少慢性呼吸道疾病患者病情反复或加重的次数。

需要注意的是,艾灸并非人人适宜。热性体质人群——表现为大便黏腻,或是阴虚肺燥人群——表现为干咳无痰、大便偏干、舌红等,都不适合采用这种艾灸保健方法。据《科普时报》

## “怕冷”的电动汽车如何过冬

冬季天寒地冻,电动汽车常出现充电变慢,甚至中途中断的情况。这种情况该如何应对?

“电动汽车充电变慢,是由于低温使得电池活性下降、电解液流动性变差导致的。”天津大学研究员、中国材料研究学会常务副秘书长陈亚楠解释。他分享了4个有效应对的充电方法:

一是充电前先“热身”:连接充电桩前,提前10-15分钟开启空调或电池预热功能,让电池温度回升;

二是选对充电时段:优先选择中午等气温相对较高的时段充电;

三是保持合理电量区间:避免将电池电量耗尽再充电。当电动汽车电量剩余20%-30%时就及时补能,低温下亏电状态会加重电池负担;

四是合理搭配充电模式:长途出行前用慢充“喂饱”电动汽车电池,以减少低温对电池的损伤,快充仅作为应急补充。

陈亚楠还分享了多项冬季实用保养建议。比如,针对目前大部分电动汽车都配备远程预约预热功能。陈亚楠建议,车主出发前可在车辆连接充电桩的状态下,通过远程控制预热电池与座舱。这一过程消耗的是电网电能而非车辆电池电量,既能有效保护电池性能,又不会额外消耗车辆自身续航。

合理使用取暖系统也是冬季电动汽车省电的关键。陈亚楠提示,车主上车后可优先开启座椅与方向盘加热功能,将空调温度设定在22℃-24℃,并配合使用内循环与单区送风模式,这种方式更省电。

“行驶中尽量保持平稳加速,减少急刹车,同时可开启动能回收系统,并将回收强度调至较高档位,这样车辆在减速或下坡时可实现能量回收,延长续航里程。”陈亚楠补充提醒,车辆应尽量停放在地下车库或向阳背风处,避免长时间露天停放,雨雪天也应避免露天充电;充电完成后,要注意将充电接口擦拭干净,防止因结冰影响后续充电。低温环境会对电动汽车性能产生一定影响。车主在冬季来临前,可以提前对车辆进行全面检查,关注动力电池健康状态、温控系统元器件及各类传感器等,确保车辆在低温环境下能够正常运行。据中国科普网

## 电动自行车的新国标你清楚了吗

新修订的强制性国家标准《电动自行车安全技术规范》已经实施,这些问题你知道了没有?

电动车可不可以带小孩?新标准的指标与能否搭载儿童并无直接关联。目前,我国绝大部分省份均通过地方立法形式明确规定:电动自行车不允许搭载成年人,但部分地区允许搭载一名儿童。目前,企业已研发出的新标准产品中,70%以上车型均有后衣架(后座),能够满足亲子出行需求。

时速超25公里会急刹车?这是对标准条款的错误理解。新标准增加了车速超过时速25公里时电动机应停止提供动力输出的要求,不会导致车辆正常行驶时突然刹车。该条款是在前期大量实验数据基础上科学制定的,能有效确保行驶的流畅性和骑行人的安全。

不能安装后视镜?新标准中不但没有“禁止安装”,而且还明确规定“鼓励安装后视镜”。若你的车没有后视镜,不妨选购合适产品。据中国科普网

### 延伸阅读

### 关注流感重症信号

解放军总医院第五医学中心呼吸与危重症医学科主任苑鑫提醒,感染流感后需警惕以下危险信号:

关注呼吸状态,留意呼吸次数是否增多、是否出现气促,若经皮氧饱和度(指脉氧)数值低于93%,属于危险信号;

观察神经系统状态,留意神志是否出现异常改变;

关注泌尿系统情况,观察尿量是否明显减少;

留意消化道反应,观察是否出现厌油腻、恶心、呕吐等表现。

若怀疑感染流感,切勿随意用药,应牢记三点关键原则:

1.奥司他韦不可自行用作预防用药。该药物仅对服药期间的病毒暴露有防护作用,停药后保护效果随即消失,且长期服用易诱导病毒产生耐药性,仅适用于确诊后的短期应急治疗;

2.把握用药黄金时间。应在症状出现后的48小时内服药,才能有效缩短病程、降低重症发生风险;

3.严格按体重调整剂量。儿童用药剂量需根据体重精准计算,切勿擅自加量或中途停药,避免造成病毒耐药。

### 流感后久咳怎么办

流感痊愈后,咳嗽反而变频繁?这其实是呼吸道在“战后修复”的正常反应。流感病毒会损伤呼吸道黏膜,而黏膜修复通常需要1-2周时间,这段时间的咳嗽正是身体恢复的信号。如何分清咳嗽类型、缓解咳嗽,听首都医科大学附属北京天坛医院中医科主任李焕芹如是说。

流感后的咳嗽主要分为两类,不同

类型的应对方式差异显著:

一是干咳型:无痰却频繁咳嗽,夜间、清晨或活动后症状明显加重。这类咳嗽的调理重点在于“舒缓气道、减少外界刺激”,比如日常注意规避冷空气、粉尘等诱因;若患者咳嗽严重影响休息,可在医生指导下按需使用镇咳药物。

二是痰湿型:痰多且质地黏稠,不易咳出,还常伴随咽部异物感。核心应对原则是“稀释痰液、促进排出”,例如多喝温水稀释痰液;患者需注意尽量避免使用强力镇咳药,否则可能导致痰液淤积气道,反而增加继发感染的风险。

很多人咳了就想吃药,但其实用药也要“避雷”:

一是轻度咳嗽不用急着吃镇咳药,身体能自行调节;

二是咳嗽症状明显时,可短期用美敏伪麻溶液这类缓解药,但尽量别用吸入糖皮质激素、孟鲁司特等;

三是痰少不用特意用药,痰多的话可选氨溴索等帮助化痰;

四是一旦发现咳血增多、颜色变红,立即停止自行用药,去医院就诊。

需要注意的是,所有药物都必须在医生或药师指导下使用,千万别自己随便买、随便吃。

如果患者咳嗽时伴随以下症状,千万别硬扛,大概率是合并了细菌感染,赶紧去看医生:一是咳出黄浓痰,或痰中带血;二是咳嗽时伴随胸痛;三是再次发烧,体温超过38.5℃。

流感后久咳大多能自愈,咳得心烦时,试试这些居家小方法(日常咳嗽也能用),但要注意这些方法不能替代医生治疗,需根据自身症状适量饮用。

一是黄痰多:用鱼腥草、薏苡仁、马蹄一起煮水喝;

二是白黏痰多:陈皮加白萝卜煮水,帮患者稀释痰液;

三是白稀痰多:陈皮搭配干姜煮水,温和缓解不适;

四是痰少但咽干、咽痒:桔梗、麦冬、牛蒡子加梨煮水,滋润咽喉;



五是咽干痒+咽喉肿痛:在上面“痰少咽干痒”的配方里,再加点金银花,清热解毒。

除了食疗,患者还可以按揉“列缺穴”辅助止咳:这个穴位在手臂桡侧(靠近拇指一侧),桡骨茎突上方,距离腕横纹1.5寸(大概两指宽)的位置,按揉时轻轻发力,有酸胀感即可。

### 来一碗山药苹果汤

据广州中医药大学第一附属医院主管中医师谭丽盈介绍,山药苹果百合汤,是专为流感康复期设计的食疗方。它不仅能够帮助身体温和恢复元气,还能调理被药物损伤的脾胃功能。

食材准备(2-3人份):鲜山药200克(或干山药片30克)、苹果1个、百合15克、陈皮5克、猪展肉(猪腿上的肌肉,也称猪腱子肉)200克、食盐少许。

前期处理:猪展肉切块,冷水下锅煮沸,撇去浮沫后捞出洗净;鲜山药去皮切块,泡入清水防氧化,处理时戴手套防手痒;苹果去皮去核切大块;百合、陈皮洗净后浸泡20分钟。

煲汤过程:将猪展肉、山药块、泡好的百合和陈皮放入汤锅,加约1500毫升清水,大火烧开后转小火慢煲1小时;最后20分钟加入苹果块(避免久煮变酸)。

调味出锅:煮好后按个人口味加少许食盐调味即可。据《科普时报》