



## 健胃消食片和消食健胃片，你吃对了吗？

## 打耳洞过敏 涂金霉素不行

孩子总说肚子胀、吃饭没胃口，不少家长想给孩子吃点消食药，可打开药箱却犯了难：一盒是健胃消食片，另一盒是消食健胃片。两款药名字相似，到底该给孩子吃哪一个？中日友好医院的普通外科主治医师孙志刚、中医脾胃病科主治医师刘丽娟为大家普及如下。

### 功效不同：健脾与开胃

健胃消食片的组方较为温和，主要由太子参、陈皮、山药、炒麦芽、山楂等中药材组成。这个配方中，太子参和山药主要起益气健脾的作用。通俗地说，它更侧重于“补”脾胃。

消食健胃片由山楂、六神曲（麸炒）、麦芽（炒）、槟榔等药材构成。其中，槟榔的加入增强了破积下气的力量。这个配方更侧重于“消”食积，类

似于“猛火快攻”。

健胃消食片的功效是“健胃消食”，主要用于脾胃虚弱兼有食积之证。

消食健胃片的功效则是“开胃消食、消积”，更适合用于食欲不振、消化不良、脘腹胀满等状况。

### 如何辨“虚”“实”

孩子消化不良时，到底该怎么选？关键在于辨别孩子的“证型”。

如果孩子是“虚证”，也就是长期脾胃功能不好、面色发黄、肌肉松软、经常没胃口，或者稍微吃多点就积食，那么健胃消食片是更稳妥的选择。它的药性平和，以补为主，适合日常调理或作为“老病号”的常备药。

如果孩子是“实证”，也就是平时身体不错，偶尔一次吃多了，特别是吃了很多肉、粽子等难消化的食物，导致肚子胀痛、口臭、不想吃饭，那么消食健胃片可能见效更快。它消食导滞的力量强，但不适合长期服用，脾胃虚弱的孩子也不宜作为首选。

需要特别提醒的是，孕妇忌服消食健胃片，而健胃消食片可以在医生指导下酌情使用。

### 切勿依赖消食片

无论是选择哪一种，家长都需注意以下几点。

第一，饮食配合很重要。服药期间，饮食宜清淡，忌辛辣、生冷、油腻食物。给孩子吃些米粥、烂面条等易消化的食物，让药效事半功倍。

第二，用药不要超过3天。如果自行服药3天后，孩子的症状没有缓解，甚至出现加重，应及时去医院就诊。

第三，对症下药是关键。如果孩子长期反复消化不良，或伴有呕吐、发热、腹痛加剧等症状，可能存在其他肠胃问题，需要医生明确诊断后再进行规范治疗。

第四，养成好习惯。药物只是辅助，根本的解决方法在于帮助孩子建立良好的饮食习惯，规律进食，不暴饮暴食，适当运动，增强体质。

第五，不能随意吃、长期吃。脾胃没有积食的人，长期服用容易导致消化功能变差；若是急性胃炎、消化性溃疡等引发的突发胃痛、腹胀，吃这类药还可能耽误病情治疗。

据《科普时报》

最近，有艺人在节目中建议年轻人打耳洞过敏可涂抹金霉素缓解，但这种方法真的靠谱吗？答案是：大概率没用，还可能耽误治疗。听听航空总医院药局副局长药师陈群怎么说。

若耳孔因细菌感染化脓，金霉素、红霉素软膏效果甚微。金霉素属于四环素类抗生素，长期广泛使用后，多数常见病原菌已对其产生耐药性。“CHINET 中国细菌耐药监测”显示，金黄色葡萄球菌对红霉素的耐药率常年超过50%，肺炎链球菌耐药率甚至高达96.4%，涂抹这类药膏基本无效。

靠谱护理与用药指南请记好：肿胀时先摘除耳钉，换戴医用钛合金或生物陶瓷防过敏耳棒；避免抓挠挤压，睡觉时患耳朝上，暂停使用香水、发胶等刺激性物品。

每日用生理盐水或医用酒精棉片（如酒精刺激或不适可选用碘伏）轻柔擦拭耳洞及周围皮肤，清除分泌物和结痂。过敏引起的红肿大多可缓解，必要时可服抗过敏药物。

若流脓确诊感染，需遵医嘱使用莫匹罗星软膏、复方多黏菌素B软膏、夫西地酸乳膏等抗生素药膏涂抹患处；这些药物抑制金黄色葡萄球菌等常见致病菌，控制局部感染。涂抹前需用生理盐水清洁创面，每日用药2次。

护理期间避免游泳、泡温泉，洗澡戴防水耳罩；若耳朵肿胀3天未缓解，或出现化脓、发热，及时就医。 据中国科普网

## 无线“键鼠”易被隔空窃密

无线键盘、鼠标等设备凭借简洁高效的使用体验，成为现代办公标配，但便捷背后暗藏隔空窃密风险。

“无线键盘、鼠标的漏洞，大多集中在空中数据传输环节。”中国计算机学会科学普及工作委员会执行委员张旅阳介绍，主要有两种常见手段，一是“空中嗅探”窃听：窃密者利用特制无线电接

收设备，在10米以上范围内，可捕捉未加密的无线信号，实时还原输入的账号、密码等敏感信息。

二是“指令注入”劫持：黑客只需向设备USB接收器发送伪造无线电数据包，缺乏严格校验的接收器会误以为是用户正常操作指令，进而执行恶意操控。

对此，张旅阳给出安全使用提醒：优先选购搭载128位AES技术（对称的分组加密技术）的正规品牌产品；定期更新无线设备接收器固件，升级修补安全漏洞；使用原厂配套接收器，及时清理未配对设备记录；不用时关闭无线键盘、鼠标电源开关或拔掉接收器。

据中国科普网

## 蜜蜂“抱花”那是真累了

近日，话题“原来蜜蜂抱花可能代表生命到了尽头”冲上热搜。蜜蜂“抱花”真的意味着生命即将走到终点吗？中国林业科学研究院工程师李玺为大家释惑。

正常情况下，蜜蜂绝不会这般“躺平”。蜂群由负责产卵的蜂王、承担劳作的工蜂，以及负责繁衍的雄蜂三部分组成。平日里，外出采蜜的多是工蜂。采粉时，工蜂会用足上“花粉刷”扫下花粉，混入花蜜揉成花粉团装入后足“花粉筐”带回蜂巢；采蜜时，则用口器吸食花蜜存入蜜囊，全程不会与花瓣纠缠。

仰面倒地对蜜蜂而言是致命困境，其身体结构决定它们很难自行翻身。一旦翻倒，蜜蜂便会本能滑动足部寻找支点。而“抱花”行为，实则是神经与肌肉系统紊乱，在身体失控时偶然抓住周围花瓣。衰老、体力耗尽、农药中毒、低温或疾病，都可能让蜜蜂丧失动作协调性。

在诸多可能原因中，体力透支最为常见。春、夏、秋采蜜旺季，工蜂每天出勤4-5次，每次造访上千朵花才能装满蜜囊。归巢后，它们还要负责哺育幼虫、修筑蜂巢、清扫巢穴。在这样的劳作强度下，一只工蜂的平均寿命只有30-45天，有的甚至活不过30天。

当看到蜜蜂抱着花瓣渐渐失去力气，它的生命已无力回天。我们不必触碰惊扰，保持距离便是对生命的尊重。

蜜蜂对人类与自然的意义重大，一只工蜂一生仅能酿出约1克蜂蜜。采蜜时，它们完成的授粉动作，是陆地生态系统运转的关键。若是没有蜜蜂，全球约四分之一的作物会大幅减产，苹果、咖啡、南瓜和牧草都将遭受重创。蜜蜂用小小的身躯倾尽一生，既酿造甘甜，也守护着自然的生机。 据《科普时报》

## “止鼾神器”没那么神

睡觉打呼噜困扰了不少人。部分商家打着帮助人们解决这个问题的旗号，在电商平台推出各式各样的“止鼾神器”——有的号称喷一下就可快速止鼾，有的宣称夹在鼻子上就能够避免打鼾。

那么，这些看似便捷的产品，真的能有效防止打鼾吗？“我们所说的打鼾，本质是睡觉时喉咙附近的肌肉放松、舌根后坠，导致气道变窄。气流通过狭窄处时，会使软腭、黏膜振动，进而产生人们听到的呼噜声。”陆军军医大学第一附属医院呼吸内科主治医师黄晓寒介绍，打鼾主要分为生理性打鼾和病理性打鼾，二者的应对方式截然不同。

黄晓寒解释，如果偶尔因劳累、鼻塞而打鼾，大多属于生理性打鼾。这类打鼾通常无需特殊治疗，通过改变睡眠姿势、控制体重等方式进行调整，就能有效缓解。不过，如果每天都打鼾，且鼾声响亮、断断续续，晨起后还伴有明显疲惫感，就不是“睡得香”那么简单了。这很可能是病理性打鼾，患者气道或存在器质性问题，需要及时前往医院就诊，以免延误病情。

黄晓寒介绍：“事实上，现在网上流行的‘止鼾神器’，大多只对轻度打鼾有一定缓解作用，对于中重度病理性打鼾，并没有实际治疗效果，甚至可能掩盖病情。”

以热销的止鼾喷雾为例，黄晓寒介绍，其主要成分多为聚山梨醇酯、甘油、山梨酸钾等，核心作用只是润滑、软化咽喉黏膜，减少黏膜振动，从而让鼾声变小。这类产品看似实现了“止鼾”，实则只是掩盖了症状，并不能从根本上解决问题。

陆军军医大学第一附属医院呼吸内科医生曾接诊过一位患者，她因轻度打鼾自行购买了止鼾喷雾，长期使用后产生依赖，忽视了自身打鼾逐渐加重的情况。直到出现晨起头晕、记忆力下降等症状，她才到医院检查，错失了干预的最佳时机。

更需要警惕的是，有些“止鼾神器”不仅不能改善打鼾，而且可能加重病情。“比如封口贴，它仅适用于改善儿童习惯性张口呼吸。有气道狭窄、阻塞问题的患者，若使用这类产品会进一步加重气道阻塞程度。”黄晓寒说。



除了网上销售的“止鼾神器”，即便是医院常用的呼吸机，也不能盲目自行购买。黄晓寒介绍，呼吸机通过产生正压气体维持睡眠时人的气道通畅，能有效缓解中重度打鼾者的憋气或通气不足问题，治疗效果显著。

不过，呼吸机有严格的使用要求，未经专业测定，患者无法知晓与自身适配的呼吸机压力水平。“压力过高会导致过度通气，进而引发呼吸性碱中毒，还可能让患者出现呼吸不畅、憋醒的情况。而压力过低则会导致二氧化碳在血液中堆积，引发呼吸性酸中毒，无法达到治疗效果。”黄晓寒说。 据《科技日报》