



“气温飙升,简直热得受不了,户外多待一会儿,连手机都晒得滚烫,生怕它‘中暑’了。”

“还好老母亲给我准备了风油精,不舒服就闻一下。”

“还有藿香正气水,稍微有点头痛、胃部不舒服想吐的时候,拿出来喝一瓶就对了。”

不瞒大家说,别看这些防暑药大家用了几十年,但很多人真就用错了几十年!四川大学华西医院临床药学部(药剂科)的药师来跟大家详细讲一讲这些药品的用法。

清凉油、风油精不是人人都适合

不管是清凉油还是风油精,防暑的同时还能止痒,价格便宜实惠,简直是居家外出的必备良品。但是,很多人对这两个药品的认识并不准确,认为两者除了名字和质地不一样,作用都差不多,甚至可以“双雄”出击一起用。

要是这样想,就大错特错了。首先,两者的成分不太一样。清凉油主要含樟脑、樟脑油、薄荷脑等成分;



近期,“盲盒调酒挑战”这种看似新奇的饮料搭配在年轻群体中风靡——将功能性饮料、碳酸饮料、咖啡与酒类调配饮用,不少人认为这样既能保持清醒又能“嗨起来”。

但最新医学研究揭示,这种饮用方式可能对大脑产生持久性损害,特别是对处于发育阶段青少年的脑部健康影响更为显著,且不利影响会持续到成年时期。

饮用“混搭”饮料会产生什么不良反应?笔者就此采访了首都医科大学附属北京世纪坛医院临床营养科副主任医师贾平平。

贾平平列举了三种常见但可能会引发健康问题的饮料“混搭”喝法,并解释了其中的原因。



不少人认为感冒多发于冬季,其实,夏季感冒患者也不在少数。夏季活跃的病毒种类与高温环境“适配度”较高。例如,鼻病毒虽在冬季更为常见,但在夏季,通过握手、共用物品等密切接触的方式,它也能轻松传播。柯萨奇病毒则是夏季感冒的常见致病源,感染后患者往往会出现发热、咽痛等症状,严重时还可能引起手足口病。儿童由于免疫系统尚未发育完善,尤其容易中招。而腺病毒不仅能引起呼吸道感染,还可能引发结

风油精、清凉油、藿香正气水/液……

这些“国民解暑药”你用对了吗?

风油精除薄荷脑、樟脑外,还含有水杨酸甲酯。

其次,两者的功效有一定差异。清凉油侧重缓解头晕、头痛、鼻塞和中暑等症状。风油精因含有水杨酸甲酯(解热镇痛抗炎药成分),更适用于蚊虫叮咬后的皮肤炎症反应,以及伤风感冒引起的头痛。

虽然便宜、易携带,但清凉油和风油精并不是每个人都能用的,尤其是以下情况的人群就不能用——

皮肤烫伤、损伤或有溃疡的人。有人被烫伤了就习惯性地去擦点清凉油,以为用点“清凉”的药膏会帮助降温,但这样做反而错了,使用后会刺激伤口并延缓愈合。

容易过敏的人。清凉油、风油精都可能让人过敏,用完后如果皮肤出现皮疹瘙痒、局部红肿等情况,应该马上停止使用。如果是小朋友第一次使用,建议可以涂一点点在皮肤上,观察至少半天没有出现异样后再用。

孕妇和三岁以下孩子。这两类人群要慎用风油精。

藿香正气水/液、十滴水不是所有中暑都适用

藿香正气水、藿香正气液、十滴水,这些都是夏季常用的中成药,尤其是天气热、头痛,感觉有点中暑时,喝一瓶感觉就缓解了。这两种药的确可以缓解轻微中暑,但是,很多人也用错了。

成分大不相同

首先,从成分来认识一下这两类药物——

藿香正气水/液:主要含广藿香油、紫苏叶油、苍术、陈皮、厚朴(姜制)、茯苓、白芷、大腹皮、生半夏、甘草浸膏等,其中藿香正气水一般都含有酒精。

十滴水:主要含樟脑、姜黄、小茴香、肉桂、辣椒、桉油等,辅料为酒精。

需要注意的是,这两类药物都不含酒精的选择。比如,藿香正气类药物,不仅仅是我们最常见的藿香正气水、藿香正气口服液,还包括了藿香正气片、藿香正气胶囊、藿香正气软胶囊、藿香正气滴丸

等。而十滴水也不仅只有水剂,还有十滴水软胶囊。

其中,藿香正气水和十滴水一般都含有酒精,要特别注意服用时不要和头孢菌素类(如头孢氨苄、头孢呋辛酯等)、甲硝唑等药一起用,否则可能会导致双硫仑样反应(用药后饮酒,可能出现头痛、头晕、恶心、呕吐、呼吸困难、惊厥等情况)。

而藿香正气口服液、藿香正气片、藿香正气胶囊、藿香正气软胶囊、藿香正气滴丸,十滴水软胶囊等是属于不含酒精的,对酒精过敏人群,或老人、儿童,就可以选择这一类。

不适用于所有中暑

中医上把中暑分为阳暑和阴暑。阳暑主要是指因为在高温、通风不良、湿度较高的环境下长时间劳作所导致的中暑,主要表现为头晕、头痛、胸闷、口渴、多汗、心悸、面色潮红等。这也是大家最熟悉的中暑情况。

而阴暑是指“暑热在内、寒湿在外”,通常是因为错误的方式解暑而引起。比如从高温的户外突然进入冷气大开的室内,或者在出了一身汗之后立即洗冷水澡、喝冷的饮品,引起皮肤毛孔收缩,身体难以散热而中暑。主要表现为畏寒头痛、发热无汗、鼻塞流涕、口渴咽干、四肢酸痛、胸闷恶心、呕吐腹泻等症状。

藿香正气类药物适合用来治疗阴暑,不适用于治疗阳暑,但大家往往都是在出现阳暑的情况下去用它,所以说,喝了那么多年的藿香正气水/液,都喝错了!

阳暑可以在医师的指导下,用十滴水治疗。但如果整个人已经很不舒服了,甚至已经出现高热、晕厥等热射病的情况,一定要及时就医,拖久了会有生命危险。

预防中暑做好这几点更有用

比起热得不舒服了到处找药吃,我们更建议大家在日常生活中注意预防中暑,在高温天气可以从以下方面注意:



空调风扇该开就要开。有些老年人为了节约电费,再热都舍不得开空调、吹风扇,要知道真的热出问题了,去医院花的钱可远远超出节省的电费。要注意风扇不要一直对着吹,风力也不要太大。

孕产妇和宝宝可以用空调。特别是孕产妇,因为她们的基础代谢率比一般人高25%,实际上会比普通人群更容易发生中暑。不过在吹空调的时候,室内温度调节在25度左右、避免风向直接吹向孕产妇和宝宝就可以了。

避免突然的“温差”。避免突然从较低温度的空调房间到室外高温环境,或者从高温环境迅速回到空调开得较低的室内。两个环境相差10℃以上,身体适应不了容易中暑。

多喝水,每天至少喝2至3升。最好选择温热或常温的白开水,这个最解暑。不要一次性喝太多水,少量多次喝水。

注意饮食卫生,不要贪凉。不要贪凉吃太多冰镇饮料、水果、冰品,胃肠道受不了就要发烧、肚子痛、拉肚子、呕吐,脱水了更容易中暑。

室内也要注意预防中暑。不仅要注意室外高温环境,室内湿热环境也要注意谨防中暑,尤其是厨房,一定要保持通风。

特殊人群少出门。年老体弱者要注意控制好基础疾病,天气太热时,建议少出门,即使要外出,也要戴遮阳帽或打伞。

(据大众健康报)

在大众的认知中,脂肪肝仿佛是肥胖人群的“专属标签”,那些身材苗条的人常常暗自庆幸自己与脂肪肝无缘。事实上,瘦子也会得脂肪肝。广州市第一人民医院老年医学科消化内科主任医师李康保、主治医师罗铎提醒大家,脂肪肝并非“胖人”的专利,其背后隐藏着诸多容易被忽视的因素。

瘦子也可能有“脂肪肝”

肝脏肩负着代谢脂肪的重要使命。正常情况下,肝脏脂肪含量稳定维持在5%以下,肝脏的各项功能得以正常运转。当各种不利因素“作祟”,大量脂肪涌入肝脏,超过了肝脏的处理能力,就会在肝细胞内不断堆积,从而形成脂肪肝。

很多瘦子认为自己身材苗条就与脂肪肝绝缘。李康保指出,有些瘦子虽然体重正常,却存在“隐性肥胖”,即内脏脂肪超标。他们可能因营养不良而诱发脂肪肝。

比如缺乏合成载脂蛋白的关键原料——蛋白质。长期节食或饮食过于单一,导致蛋白质摄入不足,肝脏就无法生成足够的载脂蛋白来转运脂肪,脂肪便会在肝细胞内堆积。

长期偏食、挑食或过度节食还会导致B族维生素、镁、锌等营养素缺乏。这些营养素对于肝脏脂质代谢酶的活性至关重要,缺乏它们会影响脂肪的运输与代谢。

长期熬夜也会扰乱肝脏的正常排毒和修复节奏;久坐不动会使身体代谢变慢,脂肪消耗减少;饮食上高糖、高脂、高油的食物频繁摄入,这些不良习惯都会加重肝脏负担,无论胖瘦,都可引发脂肪肝。

部分瘦子受先天基因影响,肝脏代谢脂肪能力较弱,即便生活习惯良好,也可能被脂肪肝“盯上”。

酒精是肝脏最危险的“敌人”

还有几个常见因素也可诱发脂肪肝:首先是长期大量饮酒。酒精的代谢产物乙醛会直接损伤肝细胞,干扰脂肪的正常代谢,导致脂肪在肝脏堆积。

其次是其他疾病并发——

糖尿病:胰岛素抵抗严重影响肝脏对葡萄糖和脂肪的代谢。

高血脂:血液中脂质含量过高,多余脂肪易在肝脏沉积。

内分泌疾病和自身免疫性疾病:甲状腺功能减退、自身免疫性疾病患者身体代谢紊乱,也容易被脂肪肝“缠上”。

药物与毒物:某些药物,如糖皮质激素、胺碘酮、甲氨蝶呤等,长期服用可干扰肝脏脂肪代谢。霉变食物中的黄曲霉毒素等,也会损伤肝细胞,导致脂肪异常堆积。

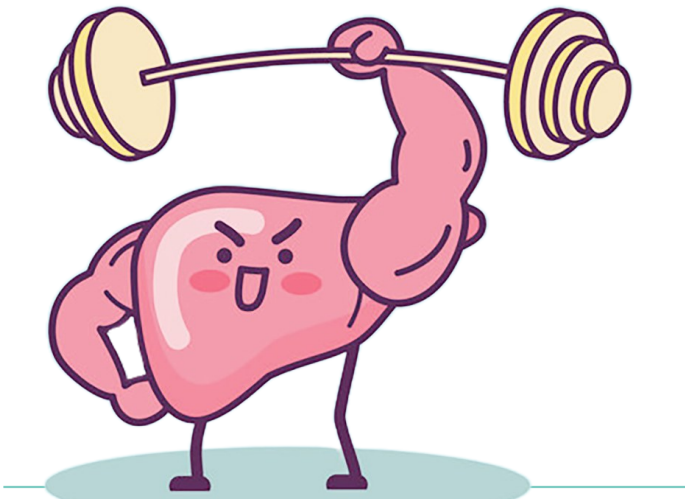
脂肪肝常与代谢综合征相伴而生,反过来也会导致血脂异常、高血压、糖尿病等,心血管疾病风险也会大幅增加。如果肝细胞持续受损,炎症、纤维化接踵而至,也可逐步发展为肝硬化、肝癌,严重威胁健康。

脂肪肝并非“无须治疗”

罗铎提醒,许多人认为脂肪肝很常见,而且没有明显症状,不需要在意。实际上,早期脂肪肝通过改善生活方式等干预措施,是完全可以逆转的。如果拖延不治,病情加重后,治疗难度会大大增加。

还有人觉得,吃保肝药就好。其实保肝药只是辅助治疗手段,不能替代健康的生活方式。改善饮食结构、增加运动、戒烟限酒,才是对抗脂肪肝的“王牌”。单纯依靠药物,很难从根本上解决问题。

李康保提醒,无论胖瘦,都不能轻视脂肪肝。大家要养成健康的生活习惯,谨慎用药,定期体检,让脂肪肝无机可乘。



这种运动竟然对皮肤大有好处

韩桂兰

都知道运动对皮肤有好处,那么什么样的运动对改善皮肤更胜一筹呢?研究发现,阻力训练不仅能锻炼肌肉、增加骨密度和促进新陈代谢,与有氧运动相比还能让皮肤显得更加容光焕发。

自然出版集团(Nature Publishing Group)推出的《科学报告》上发表的这项研究成果认为,当人们进行体育运动时,肌肉和所有器官(包括皮肤)的血流量增加。增加的血液循环能为皮肤细胞带来氧气和重要的营养物质,并清除杂质,这就起到了焕肤的效果。

日本立命馆大学的研究人员选取了61名以前久坐不动的日本中年妇女,并分析了其中56名参与者的数据。他们的目标是评估为期16周的跑步或骑车等有氧锻炼与举重等阻力训练,对皮肤的潜在益处。

结果显示,有氧锻炼和阻力训练均对皮肤健康产生了积极影响。两组参与者的皮肤弹性都有所增强,这意味着她们的皮肤表现出了更多的韧性。此外,她们皮肤上层的结构(真皮层)也有了显著改善,这对皮肤整体健康和外表很重要。

进行阻力训练的参与者获得了额外的好处,进行举重运动的妇女其真皮层的厚度增加。较厚的真皮层通常与皮肤更有活力、看起来更年轻有关。因此,从理论上可以认为,阻力训练在逆转与年龄相关的皮肤变化方面具有轻微优势。

皮肤的表面并不是研究人员唯一的关注点。在分子层面上,运动能把特定的基因启动起来。这些基因对维持皮肤结构和支撑力至关重要,它们的活性在运动后增加。虽然这两种运动都影响了血液中的各种分子(从被称作细胞因子的细胞信号蛋白到血清中的各种激素和代谢物),但阻力训练能提高一种名为真皮双糖链蛋白聚糖的皮肤结构分子的水平。



夏天感冒别大意

叶 寰

减少病原体滋生。而且,每开2至3小时空调,需开窗通风10至15分钟,以降低室内病毒浓度。

应对夏季感冒,不少人还存在一些认识误区:

部分人觉得“夏天感冒就是热伤风,喝藿香正气水就行”。其实,这种观点并不准确,病毒性感冒和中医所说的“暑湿证”在发病原因上有很大不同。病毒性感冒多由病毒感染引起,而“暑湿症”则与夏季暑湿之气侵袭人体有关。藿香正气水虽是家中常备药,但它可能只对部分胃肠型感冒有一定效果,比如因受凉引发的腹泻等情况。若不加分辨地随意服用藿香正气水,很可能会掩盖真实病情,耽误治疗时机。

有人秉持“发烧了捂汗好得快”的观念。实际上,在夏天感冒发热时,身体更需要散热。如果一味捂汗,身体热量无法及时散发出去,会导致体内水分大量流失,可能引发脱水,严重时甚至会导致中暑。小孩身体调节能力较弱,捂汗带来的危险更大。

膜炎、胃肠炎,在游泳池等人员密集场所容易传播。

为什么夏季容易被病毒性感冒缠上?这就不得不说到空调。一方面,空调为我们带来凉爽,另一方面却可能引发健康问题。在密闭的空调房间内,空气流通不畅,病毒更容易通过咳嗽、打喷嚏等方式传播,并在空气中长时间悬浮。此外,空调滤网若长时间未清理,会积攒大量灰尘、霉菌和病毒。开启空调时,这些病原体就会随着冷风四处飘散。而且,频繁进出温差超过7℃的环境,人体体温调节容易失衡,免疫力也会暂时下降,给病毒可乘之机。

所以,在空调使用方面,应遵循“三原则”。空调温度应设定在26℃左右,避免室内外温差过大。晚上可调至“睡眠模式”,以减少冷风刺激。另外,空调滤网得每月清洗一次,每年还需请专业人员对空调内部进行一次深度清洁,这样才能有效