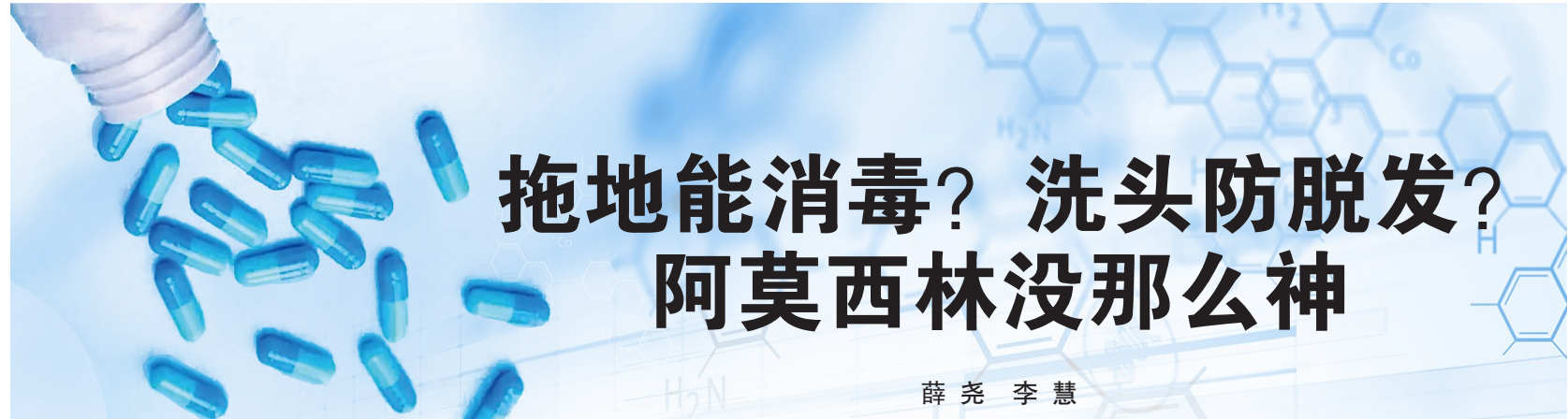




拖地能消毒？洗头防脱发？阿莫西林没那么神

薛尧 李慧

“阿莫西林洗头能防脱发”“用它拖地可杀菌消毒”……近期，社交平台上涌现出大量关于阿莫西林的“生活小妙招”，不少市民被吸引，跃跃欲试。这些用法真的靠谱吗？暗藏哪些风险？就此，笔者联系上厦门市中医院药学部副主任药师舒文琳，她从药物功效、潜在风险、科学使用三个方面解读，提醒市民谨慎对待药物的“跨界”使用。

阿莫西林不是“万能工具”

舒文琳指出，每一种药物都有其经过严格研究和临床试验确定的适应症和作用机制，阿莫西林是临床常用的半合成青霉素类广谱β-内酰胺类抗生素，其作用是杀灭或抑制细菌，仅适用于细菌感染性疾病的治疗，如呼吸道感染、泌尿系统感染等，并不具备防脱发、消毒等“跨界”功效。社交平台上流传的“阿莫西林洗头防脱发”并没有科学依据。脱发的原因复杂，包括遗传、激素水平、精神压力、营养状况等，需要根据具体病因进行针对性治疗，而非依靠抗生素洗头就能解决。用阿莫西林洗头既无法针对病因解决问题，也不能为头皮提供任何护发功效。而“阿莫西林拖地杀菌”的说法同样不可信，

虽然阿莫西林有抗菌作用，但它对病毒、真菌等其他病原体无效，且作为口服抗生素，其化学结构并不适合外用环境，拖地时经水稀释后，杀菌效果微乎其微。

滥用抗生素有哪些危害

舒文琳认为，将阿莫西林用于洗头、拖地等外用场景，可能带来多重健康风险和不良后果。过敏风险激增——阿莫西林属于青霉素类药物，部分人群对其过敏，外用时药物可通过头皮、皮肤黏膜直接吸收，可能引发皮疹、瘙痒、红肿等过敏反应，严重者甚至会出现过敏性休克、危及生命。破坏皮肤菌群平衡——头皮和皮肤表面存在正常的菌群，滥用抗生素会破坏这种平衡，可能导致有益菌减少、有害菌滋生，引发头皮炎症、皮肤瘙痒等问题。增加细菌耐药性——频繁将抗生素暴露环境中，会使细菌逐渐适应并产生耐药基因，当人体真正需要阿莫西林治疗细菌感染时，药物可能失去疗效，增加治疗难度。造成药物浪费——抗生素是宝贵的医疗资源，随意用于非治疗用途，是对资源的极大浪费，

也不符合合理用药的原则。

提醒

抗生素该如何使用？遵医嘱用药是关键

如何才能正确对待和使用阿莫西林等抗生素？舒文琳给出以下建议。首先，需要严格遵医嘱用药——阿莫西林是处方药，必须凭医生处方购买，并严格按照医嘱的剂量、用法、疗程使用，不可自行增减剂量或改变用途。明确适用范围，要了解它仅对细菌感染有效，对病毒感染（如感冒、流感）、真菌感染等无效，盲目使用无法治病，还会增加副作用风险。其次，要学会少吃不该吃的东西。“我们要少吃高能量食物，饮食清淡，限制饮酒。”陈伟提出，这一点与世界卫生组织提出的“绝对禁酒”有所不同。“因为禁酒在肥胖人群中，可能是一个不太容易完成的任务。他只能少喝，做不到完全不喝。”为此，陈伟会在门诊中根据患者的特点给出提醒。例如患者爱喝酒，他会提醒，如果一壶白酒大约为100毫升，那么喝一壶白酒顶二两主食。“我一天才

酒精消毒，伤口越疼越有效？

科技日报记者 王姗姗

酒精是生活中最常见的消毒剂之一，常用来处理小伤口。然而，最近网上流传着“酒精处理伤口越疼越有效”的说法，甚至将酒精处理伤口时所产生的疼痛感解读为“细菌在哀嚎”。那么，这种说法科学吗？记者日前就此采访了相关专家。

对伤口产生多重刺激

北京大学人民医院感染管理—疾病预防控制处管理助理研究员王佳奇告诉记者，酒精作为一种传统的消毒剂，能够迅速、有效杀灭多种微生物。不过，酒精触及伤口使人产生强烈的刺痛感，并非因为其消毒效果好，而是因为酒精会对伤口产生刺激。王佳奇将这种刺激形象地归结为神经末梢的“电击警报”、细胞的“脱水效应”以及炎症反应的“火上浇油”。伤口处暴露的神经末梢对化学刺激极为敏感，而酒精的主要成分乙醇会对其产生强烈刺激，引发灼烧般的剧烈疼痛感。“这就是神经末梢发出的‘电击警报’。”王佳奇说。医用酒精的渗透压显著高于人体组织液。当医用酒精接触破损皮肤或暴露组织时，高渗透压会让细胞出现“脱水效应”，导致局部组织脱水。若伤口处于炎症状态，局部免疫细胞被激活，酒精的刺激会促进免疫细胞释放组胺等炎症介质，加剧红肿热痛反应。这对伤口来说，无疑是炎症反应的“火上浇油”。

消毒效果与痛感无关

“‘酒精处理伤口越疼，消毒就越彻底’的说法缺乏科学依据。”王佳奇解释道，酒精能使细菌、病毒的蛋白质变性凝固，破坏其结构，从而达到消毒的目的。酒精的消毒效果与消毒时的刺痛无关，主要取决于其有效浓度、接触时间、微生物种类以及伤口清洁度等因素。



酒精的浓度至关重要，当浓度为70%至80%时，消毒效果最佳，因此日常使用的医用酒精浓度为75%。过低、过高的酒精浓度均达不到理想的消毒效果。比如，浓度为95%的酒精会导致细菌表面蛋白迅速凝固，形成致密保护膜，阻碍酒精渗入菌体内部，反而影响消毒效果。使用酒精消毒时，需保证其与微生物充分接触并保证足够的作用时间。对于皮肤消毒，通常建议作用时间是3分钟。同时，酒精消毒效果还与微生物种类有关。酒精对细菌、流感病毒等灭活效果显著，但对破伤风梭菌芽孢等细菌芽孢无效，对诺如病毒、甲型肝炎病毒等肠道病毒的灭活能力也有限。“此外，伤口清洁度也会影响酒精消毒效果。如果伤口表面有大量污垢、油脂或有机物，就会形

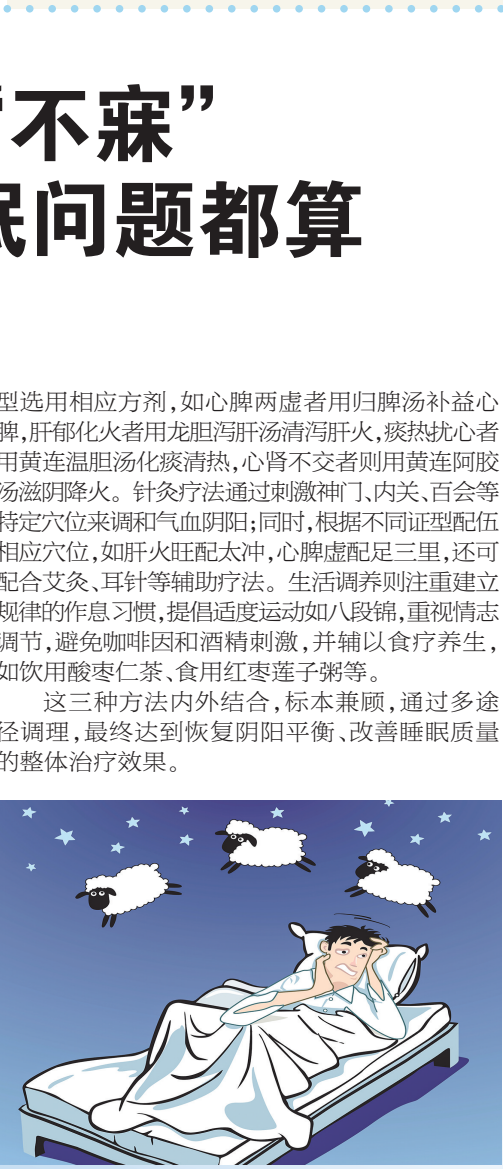
成屏障阻碍酒精与病原体接触，致使消毒效果大打折扣。”王佳奇建议，在消毒伤口前，应先用流动清水配合洗手液或肥皂彻底清洁伤口皮肤，去除可见污物。

延伸阅读

伤口破损小出血少，宜用碘伏消毒

在处理不同类型的伤口时，人们需根据伤口的深浅、污染程度等情况采取恰当的处理方式。王佳奇建议，要先准确判断伤口类型，再选择对应的处理方法，避免因处理不当引发感染或延误愈合。针对皮肤破损范围小、出血少的浅表伤口，推荐使用消毒效果良好且安全的碘伏。原因如下。首先，碘伏杀菌谱广，可杀灭细菌、真菌和部分病毒等。其次，碘伏对皮肤和黏膜的刺激性小，可以直接用于创面，且不会产生细胞“脱水效应”。消毒时应先用流动的水冲洗伤口，去除明显污物，再用清洁纱布或纸巾轻压吸干水分，或自然晾干。然后用无菌棉签蘸取碘伏溶液，以伤口为中心轻柔向外擦拭消毒一至两遍，消毒范围要超过伤口边缘。需要注意的是，对碘过敏者禁用碘伏消毒液。针对皮肤破损较深的创口，应先观察伤口深度、异物残留、污染程度及出血情况。如果伤口深达皮下、可见脂肪或肌肉，不易止血，或伤口处有玻璃、铁锈等异物残留，应尽快就医。

这三种方法内外结合，标本兼顾，通过多途径调理，最终达到恢复阴阳平衡、改善睡眠质量的整体治疗效果。



中医带你认识“不寐”不止失眠，这些睡眠问题都算

黎茜

不寐的五大中医证型

在中医理论中，不寐主要分为五大证型，各有其独特的病理机制与临床表现。其中，肝火扰心型，多因情志不畅导致肝郁化火，火热上扰心神，表现为失眠多梦、急躁易怒、口苦目赤等症，治宜清肝泻火。痰热扰心型，是因痰湿内生、郁久化热，痰热上扰而见心烦失眠、胸闷脘痞、舌苔黄腻等症，需清热化痰。心脾两虚型，由思虑过度或久病体虚导致气血不足、心神失养，常见入睡困难、心悸健忘、面色萎黄等表现，当补益心脾。心肾不交型，因肾阴亏虚、心火亢盛而致水火不济，多见心烦失眠、潮热盗汗等症，需滋阴降火、交通心肾。心胆气虚型，则因突受惊吓或素体虚弱，神魂不安而见虚烦不寐、胆怯易惊等症，治宜益气镇惊。这五大证型既有肝火、痰热等实证，又包含心脾两虚、心肾不交等虚证，临床需通过四诊合参、辨证论治，针对不同证型采用相应方药调理，如龙胆泻肝汤清肝火、归脾汤补心脾、黄连阿胶汤交通心肾等，以恢复阴阳平衡，改善睡眠质量。中医调理不寐的三大法宝

中医调理不寐主要采用中药、针灸和生活调养三大方法协同治疗。在中药调理方面，强调辨证论治，针对不同证

健康体重·一起行动

《成人肥胖食养指南》：短期减重 终身维持健康体重

余冰玥 杨亦君

在第四届中国肥胖大会上，中国科学院北京协和医院临床营养科主任医师陈伟为参会者解读了国家卫生健康委于2024年发布的《成人肥胖食养指南》。

“我们的目的是借助指南，告诉老百姓哪些是对的，哪些是不对的。”陈伟发现，有患者拿着菜谱对医生说：“我照着食谱吃的菜，怎么没有减下来？”“食谱是‘死’的，每个人情况不同，个体化的饮食也不同，无法千人一方。减重更重要的是遵循几个原则。”陈伟说。

首先，控制总能量，保持合理膳食。陈伟强调，减肥人群的“合理”和正常成年人的“合理”有所区别，得“减能量”。因此，需要在合理的搭配下，再适当减去500~750大卡的摄入。

其次，学会少吃不该吃的东西。“我们要少吃高能量食物，饮食清淡，限制饮酒。”陈伟提出，这一点与世界卫生组织提出的“绝对禁酒”有所不同。“因为禁酒在肥胖人群中，可能是一个不太容易完成的任务。他只能少喝，做不到完全不喝。”

为此，陈伟会在门诊中根据患者的特点给出提醒。例如患者爱喝酒，他会提醒，如果一壶白酒大约为100毫升，那么喝一壶白酒顶二两主食。“我一天才

让你吃二两主食，你一壶酒就能把一天的量吃完，喝了两壶酒就把明天的量也吃完了。”听到陈伟的举例，患者瞬间就能明白医生的具体指向和操作方式，“这样他就能够有所警醒”。

第三要纠正不良饮食行为，科学进餐。“什么叫科学？一天三餐，就这一件事。”陈伟开玩笑说，“可以告诉大家，中国人能完成这个‘伟大工作’的人已经不多，很多年轻人几乎不吃早饭。”

有患者觉得，自己每天比其他人少吃一顿或两顿，就能瘦下来。但答案正好相反。“顿数越少，胖得越狠。”陈伟提醒，减重人群要避免一次性疯狂摄入造成的无意识进食。

此外，还要多动少静，睡眠充足，作息规律。“很多人现在凌晨两点睡，一觉睡到10点，也够8个小时，起来就吃午饭，不能做到规律的三餐。”陈伟说，“但科学告诉我们，准点睡觉、早点起床才是真正的减肥之道。”

此外，食养有道，可以根据传统中医理论，根据自身体质选择合适的食养物质。“最后一条，安全减重，达到或保持健康体重。”陈伟表示，通过饮食方案达到减重，并不是一朝一夕就能实现的，需要的是长期坚持，“我们要短期达成目标，终身维持健康体重”。

锻炼莫跟风，这些误区要注意

徐建方

亲友间的日常寒暄，社交媒体上的热门内容，有关“运动”“锻炼”的话题从未缺席。但与此同时，一些人因盲目跟风，运动不当，进而导致运动损伤，与强身健体的初衷背道而驰。以下关于健身的认知误区，你也有吗？

误区1：多出汗，减重效果才好

解答：运动中多出汗，确实提高了身体的代谢水平，但出汗后表现出来的体重下降，并不是我们理想中的效果，而可能是身体脱水导致的假象。出汗后，人体流失的主要是水分和电解质（如钠、钾），并不是脂肪。大量出汗后体重下降，只是暂时性的水分流失，待补充水分后，体重就会快速恢复。

减重的目标是降低身体里的脂肪比例，优化体成分，因此，减重的实质是减脂。在控制能量摄入的基础上，通过运动消耗过多脂肪，并增加肌肉含量，是最有利于健康的减重方式。

过于强调锻炼时“多出汗”，容易带来脱水风险。若补水不及时，可能导致脱水、头晕、乏力，甚至中暑；大量流失钠、钾等电解质，可能引发肌肉痉挛、心律不齐等问题，让人出现电解质紊乱的现象。

误区2：空腹锻炼效果更显著

解答：空腹锻炼虽能在一定程度上增加脂肪氧化率，但很多研究表明，空腹运动并不能使体重、腰臀比、体脂率降得更快，反而存在很大的风险。

空腹状态下运动，机体糖原储备不足，会导致身体蛋白质分解增加，从而造成肌肉流失，这对长期的基础代谢和体重管理是不利的。

同时，空腹锻炼还可能带来低血糖、头晕、乏力、免疫力下降等一系列问题，尤其是血糖调节能力差或糖尿病前期人群，出现这类问题的风险更高，在运动过程中也极易发生运动损伤。因此，老年人、女性和糖尿病患者，更应避免空腹锻炼。

误区3：停止运动后，肌肉原地变脂肪

解答：肌肉和脂肪都是身体组成不可或缺的成分和重要的能源物质，但它们是身体中两种不同的物质。肌肉组织由肌纤维组成，主要含有蛋白质、水和无机盐等；脂肪组织则主要由脂肪细胞组成，是重要的储能物质。肌肉和脂肪在细胞结构、功能和代谢方式上完全不同，不可能互相转化。

停止运动后，表面看起来肌肉体积变小了，脂肪体积变大了。究其原因，停止运动后，肌肉纤维会因为缺乏刺激而逐渐萎缩。这意味着肌肉纤维变细、变小，肌肉量减少，力量下降，但肌肉纤维本身并不会变成脂肪细胞。

同时，停止运动后，身体的能量消耗减少，如果饮食中的能量摄入没有相应减少，多余的能量就会以脂肪的形式储存起来，其实是能量过剩导致的脂肪堆积，并不是肌肉“原地”变为脂肪。

肿瘤患者家庭营养指导

袁先华

化疗是肿瘤治疗的重要手段之一，但化疗药物在杀伤肿瘤细胞的同时，也会对正常细胞造成损伤，尤其是对消化系统的影响较为明显。许多患者在化疗后会出现食欲不振、恶心呕吐、味觉改变等不良反应，严重影响营养摄入。合理的饮食调理不仅能帮助患者减轻化疗副作用，还能增强机体抵抗力，提高治疗效果。

化疗后常见消化系统反应及应对措施

化疗后易出现多种不适症状，需针对性调理。食欲减退者建议少量多餐，选高蛋白高热量食物，餐前适量活动；恶心呕吐时宜清淡饮食，可尝试姜茶、薄荷糖缓解，严重时需遵医嘱服用止吐药；口腔溃疡患者应选柔软温性食物，用吸管饮用液体，餐后用淡盐水漱口；腹泻时吃低纤维易消化食物，及时补充水分和电解质；便秘者需增加高纤维食物，如白米饭、面条等，保证饮水量，适度运动并规律作息。

化疗后营养需求特点

化疗期间需科学规划营养摄入，以保障治疗耐受性和身体状态。能量供给上，每日需求为25至35kcal/kg；体重明显下降时增至35至40kcal/kg，充足热量是维持基础代谢和治疗耐受的重要支撑。

蛋白质对组织修复和代谢调节至关重要，成年人每日需1.2至2.0克/公斤体重。优质蛋白应占总蛋白50%以上，优先选择鸡蛋、牛奶、鱼肉、瘦肉等富含必需氨基酸的食物。碳水化合物应占总能量50%

至60%，优先选择全谷物、薯类等富含膳食纤维的复杂碳水，减少精制糖和谷物摄入，以维持血糖稳定和营养均衡。

脂肪占总能量25%至30%，优先选择橄榄油、坚果、深海鱼类等富含不饱和脂肪酸的食物，严格控制饱和脂肪酸，避免过量食用动物脂肪和加工食品。还需合理补充维生素A、C、E及锌、硒等抗氧化营养素，建议通过多样化饮食获取，额外补充需遵医嘱，以保持营养均衡。

具体饮食建议

化疗期间饮食建议如下：早餐可选择燕麦粥配鸡蛋和牛奶，或全麦面包配奶酪和果汁。食欲不振时可先饮用少量温开水或蜂蜜水。午餐推荐软米饭搭配清蒸鱼和时蔬，或面条配肉末和青菜，建议采用蒸、煮、炖等清淡烹饪方式。晚餐宜选择易消化的粥类或馄饨，可搭配少量肉类和蔬菜，注意避免过量进食。加餐可选择酸奶、坚果或水果，化疗期间可适当增加加餐次数以确保营养摄入。每日应保证1500至2000毫升的饮水量，包括白开水、淡茶和果汁等，需避免饮用含咖啡因和酒精类饮品。整体饮食应以清淡、易消化为主，注意营养均衡。

化疗期间的营养管理是肿瘤综合治疗的重要组成部分。通过科学合理的饮食调理，可以帮助患者更好地耐受治疗，提高生活质量。建议患者及家属与医生、营养师保持密切沟通，制定个性化的营养方案。记住，良好的营养状态是战胜疾病的重要基础。