

勿让开学季成为“流感季” 这份“反流感”小攻略请收好

本报记者 郭乐天 综合报道

“

如今,正值冬春季流感流行季节,随着学校、幼儿园开学季的到來,不排除流感卷土重來的可能性。为此,教育部印发《关于加强流感等传染病防控和学校食品安全工作的通知》,要求各地加强流感等传染病防控,学生得了流感要主动隔离,不要到校上课。因此,及时选择对症、有效的流感防治药物,不仅能让孩子尽快恢复健康,更可以帮助孩子早日返校,顺利投入学习。

”

专家指出,流感病毒可能影响到肺脏、心脏以及大脑,孩子免疫力低,病毒清除能力差,感染流感后发生肺炎、脑炎等严重并发症的风险也更高。所以对于已经患了流感的孩子来说,及早服用药物抑制杀灭流感病毒,不仅可以更快恢复健康,还能减少脑炎等严重并发症的发病风险。西药一般使用奥司他韦等,中药宜选用连花清瘟。

连花清瘟主要是由两个方子构成,一个是治疗外感病的麻杏石甘汤,一个是二百多年以来常用的治疗小儿上呼吸道感染的银翘散,两个方子合在一起,治疗流感效果非常好,可以退热、止咳。连花清瘟中的藿香芳香化湿,还可以止吐、止泻,具有很好的退热作用;大黄可以帮助孩子通腑,之后发热和咳嗽都会有明显好转;而红景天有很好的耐缺氧作用。在由中国中医药出版

社正式出版发行的《中成药临床应用指南·儿科疾病分册》中,也明确将连花清瘟颗粒列为治疗儿童流行性感冒的推荐用药。

另一方面,关于如何预防,杭州市第一人民医院呼吸科医生张明表示,洗手是最有效的防感冒策略。张明说:“感冒的病毒常潜伏在门把手、扶手、桌子、手机等物品上,我们触摸后就会沾在手上。一般来说,每5分钟,人就会无意识地摸一次脸,病毒就趁机进入口鼻。”最理想的状态是触摸物品前后都要洗手,但人们很难做到这一点。“因此,回家后和吃饭前至少一定要洗一次手。如果没有肥皂,用免洗洗手液也可以。”张明表示,草率地洗手肯定没有防病意义,容易被忽略的指尖、指缝、大拇指、手腕也要彻底清洗。

漱口的防感冒效果可以排到第



2名。根据专家的研究,在一个月內,不漱口者的感冒发病率是26%,用清水漱口者的发病率则降到了17%。其效果弱于洗手的原因是,漱口虽然可以冲走口腔黏膜上的病毒,但病毒最快只要20分钟就能进入细胞内。对此张明建议,用清水漱口就足够了,否则可能破坏口腔中防止有害微生物侵入的正常菌群,一天漱口4至5次即可。

口罩的防感冒作用如何呢?张明表示,在拥挤的人群中,戴口罩比不戴更好,但普通的棉布口罩效果不大,必须使用N95型口罩。这种口罩过滤效率达到95%,可以预防由患者体液或血液飞溅引起的飞沫传染。



健康百科

红薯虽好 可它真不能抗癌

有人说,吃红薯能抗癌、减肥、预防便秘;有人说,吃红薯胀气、升血糖,不能空腹吃红薯……关于红薯的传言,究竟哪些是真哪些是假?

红薯抗癌?别指望了

虽说确有研究发现,红薯中的糖脂、储藏蛋白等成分具有抗癌作用,不过这些研究基本都是动物实验和细胞实验这样的初步实验。

当然也有临床试验,但是临床试验要么样本很少,要么采用的是红薯的提取物而非红薯本身,基于这些试验,都不能得出“红薯抗癌”的结论。

红薯减肥防便秘?

与馒头、米饭相比,红薯水和膳食纤维含量更高,饱腹感更强,能量也更低。红薯跟米饭比,能量优势并不明显,但跟馒头比,其能量还不足馒头的1/2,所以平时爱吃馒头又想减肥的小伙伴,每天可以吃点红薯代替。

当然,最佳的吃法不是拔丝也不是做成红薯干,而是直接蒸或者煮了吃,或者和五谷杂粮一起熬粥。

吃红薯胀气、泛酸?

那是因为吃多了。红薯中人体消化困难的淀粉进入大肠,会被微生物发酵产生氢气、甲烷等气体,红薯吃多了产生的气体多,就容易引起腹胀。红薯不溶性膳食纤维丰富,胃排空时间稍慢,红薯里富含的碳水化合物就会刺激胃酸分泌,那些食道和胃之间“把门”的贲门括约肌松弛的朋友,就容易出现泛酸甚至烧心的症状。

应该怎么办?答案是少吃,或搭配着淀粉含量低的蔬菜,如叶菜和瓜茄类蔬菜一起吃。

红薯不能和柿子一起吃?

完全可以,传言吃了红薯刺激胃分泌的大量胃酸会促进柿子中的鞣酸与蛋白(来源于食物、消化酶等)结合,形成难溶于水的胃石。其实,熟透的柿子鞣酸含量并不高,更不要说鞣酸和蛋白结合形成的结石多了。

(通讯员 谷传玲)

健康小贴士

过度营销的产物

这些被捧上天的“保健品”根本不保健

本报综合报道

如今,人们格外重视身体健康,保健品也成为了许多国民的选择。但关键是,这些所谓的保健品,是否真的能“保健”呢?是否真的值得花费大量价格购买?

需要注意的是,以下几种保健品,就根本不能起到保健作用。

首先就是蛋白粉。在商家宣传中,蛋白粉可以增肌、减肥、补充营养以及增强免疫力……但事实上,蛋白粉主要成分自然是蛋白质,最常见的有“乳清蛋白”与“大豆分离蛋白”,结构比较单一,因此完全不能替代正常饮食,更不能治病防病。

一般来说,蛋白粉主要适用于不能好好吃饭(例如食欲不振老年人或孕期、哺乳期的女性),以及对蛋白质需求较高的健康人士,毕竟比起煎鸡胸、煮鸡蛋,运动后随手冲一杯要简单方便得多。

其次是大麦若叶青汁。这名字听上去,是不是感觉很很小清新?然而,大麦若叶青汁就是将草混成浆,然后磨成粉泡水,做成了青汁。在商家的眼中,它既是“神奇的碱性食物”,又是能帮助人体“排宿便”,什么排毒、减肥、养颜、护肝……一切



好的功效,都能往上贴!

事实上,“酸碱体质”本身就是一个伪命题。人体血液的确是呈弱碱性,但要依赖食物这点代谢就改变血液酸碱性,恐怕是以卵击石,而且,现代医学根本就没有“宿便”这类说法。因此与其花费大价钱吃草,倒不如多吃点新鲜蔬菜来的方便。

此外,在各大保健专柜中,鱼油永远都是花魁。鱼油被商家炒成可促进DHA形成,帮助宝宝增强视觉与运动能力。但是,DHA是否能提高宝宝智力,目前的研究尚未有充分证据证明。再加上有些鱼油源自于深海鱼,其重金属的含量也不可忽视。

一般而言,只要保证宝宝均衡

饮食,DHA摄入基本能满足,就不必依靠鱼油来补充。退一万步说,既然鱼油源自于鱼,提纯鱼油又不稳定,那么直接吃鱼岂不是更有效?而且,鱼还能提供优质蛋白以及维生素矿物质等多种微量元素。

