

# 五类人不能喝 藿香正气水

浙江医院药学部、中药房主任 万晓青

高温天，中暑的风险增加，藿香正气水也成了“抢手药”。但藿香正气水中酒精浓度颇高，五类人不建议使用，还可能加重中暑症状。

一是老人、孕妇、幼儿等体质较弱者；二是对酒精过敏、驾车、高空作业者；三是不宜与滋补类中成药同时服用；四是高血压、心脏病、糖尿病患者用藿香正气类药物应咨询医生；五是正在服用头孢类药物的人，要避免喝

藿香正气水，以免发生双硫仑样反应，导致心率加快、呼吸困难，甚至休克。

需要提醒大家，藿香正气水并不用于预防中暑，而用于治疗暑湿感冒。暑湿感冒是中医中的湿邪重的一种感冒，常出现身热、无汗或汗少、头昏脑涨、四肢困倦，多伴有胸闷、恶心、便秘，舌苔厚腻等症状，藿香正气水的主要功效便是解表化湿、理气和中。

中暑后，藿香正气水也要慎重服用，因为该药属于温热型药物，阳暑中暑患者需补液、降温，此时再服用藿香正气水，会耗人津液，发散气血，容易加重病情。年老体弱者应在医师指导下使用。

高温天如出现中暑等不适症状，应及时前往医院就诊，对症施治。

服用藿香正气水之后，会有酒精停留在口腔里，最好过半小时用清水漱口后再开车。

## 近期疱疹性咽峡炎高发

健康时报记者 徐诗瑜 李爽

近期，疱疹性咽峡炎高发，主要的感染群体为7岁以下儿童，一般采取对症治疗。

江苏一名患儿家长告诉健康时报记者，孩子是在晚上突然发烧的，第二天，孩子直喊喉咙疼。家长拿着手电筒朝孩子的口腔一照，只见喉咙里布满了白色的点点。到达医院时，诊室里全是疱疹性咽峡炎的患儿。

南方医科大学南方医院儿科副主任医师蓝淑玲

介绍，年龄较小的孩子不会表述喉咙疼，会出现明显的吃东西哭闹、流口水等症状，不愿意进食。3岁以下儿童还可能出现高热惊厥或抽搐，严重的情况可能出现病毒性脑炎、重症肺炎等。

“疱疹性咽峡炎可能通过直接接触传播、呼吸道传播、大便污染等，一般排毒时间最长需三周，粪便内的病毒最长可达数月。”蓝淑玲表示，目前，疱疹性咽峡炎尚无

特效药，一般采取对症治疗。高热采取退热治疗，利用广谱的抗病毒药消炎或在口腔局部喷干扰素。感染后要注意进食尽量选择软的食物，如流食和半流食，避免过烫。吃完后可以用淡盐水及时漱口。

北京市昌平中西医结合医院儿科诊疗中心主任李静提示，部分疱疹性咽峡炎可能是手足口病的早期症状，一旦发展为手足口病，要谨防发展为重症。

## 夏日吃点冬瓜

浙江杭州市中医院治未病科主任 何迎春

冬瓜的皮、肉、籽、瓢都有食、药用价值。中医认为，冬瓜有清热化痰、生津、利尿消肿的作用，夏日多吃点冬瓜。

**降血压** 冬瓜中维生素C含量较多，且钾含量高，钠盐含量低，所以，适合需要低钠饮食的人群食用，如高血压、肾脏病、浮肿病等。

**降血糖** 冬瓜的膳食纤维含量很高，每100克中含膳食纤维约0.9克。现代医学研究表明，膳食纤维含量高的食物对改善

血糖水平效果好，人的血糖指数与食物中膳食纤维的含量成负相关。

**降脂瘦身** 冬瓜中富含丙醇二酸，能有效控制体内的糖类转化为脂肪，防止体内脂肪堆积，还能把多余的脂肪消耗掉。而冬瓜瓢中的葫芦巴碱能帮助人体新陈代谢，抑制糖类转化为脂肪。

**保护心脏** 冬瓜钾元素含量高，每100克含钾量约130毫克，是典型的高钾低钠型蔬菜。补充钾元素可将体内多余的钠排

出，保护心脏功能、消肿利尿、防止中暑都非常好。

**美容养颜** 冬瓜籽中所含的油酸能抑制体内沉积的黑色素的活性，是良好的润肤美容成分。

在家可以做个冬瓜茶，准备500克冬瓜（皮、瓢、子均保留），200克红糖或黑糖。将冬瓜洗净切成小方块备用；红糖放入冬瓜块搅拌均匀，腌制半小时；锅中加入适量水，倒入所有材料，熬煮45~60分钟后，放凉即可饮用。



“晕！不知道挂哪个科”？近日，北京清华长庚医院耳鼻咽喉头颈外科开设“眩晕专病中心”，帮助患者鉴别诊断眩晕，联合多学科提供医疗救治。内耳疾病是引起眩晕最常见的原因，约占所有眩晕患者70%~80%以上。清华长庚医院“眩晕专病中心”投入运营一个月，即接诊了百余位眩晕患者。图为眩晕专病中心主任伊海金（左）为患者做检查。 韩冬野报道

### ■声音

四个维度指标都好，医院绩效才好。

——近日，《国务院办公厅关于加强三级公立医院绩效考核工作的意见》明确了绩效考核指标体系由4个维度的指标构成，即医疗质量、运营效率、持续发展和满意度评价。健康报评论说。

城市之大，请多留些“小修小补”。

——浙江宁波百丈街道潜龙社区有一个“老吴帮邻工作坊”，每天义务为街坊维修小家电、老物件，3位“员工”，年龄加起来有232岁了。潮新闻评论说。

肯努力就能成为机遇的宠儿。

——16岁入学清华大学，24岁博士毕业去西北工业大学航天学院担任准聘副教授……近日，清华大学分享了电子工程系博士生安琪儿的经历。极目新闻评论说。

“中国式浪漫”，又让人破防了。

——近日，正在热映的国风动漫《长安三万里》中，盛唐美景如诗如画，李白、杜甫、高适、王维等一众诗坛“顶流”陆续登场。新华网评论说。

全链条多点位严打医美乱象。

——面部线雕越拉越垮，纤体抽脂越抽越肿，玻尿酸除皱越除越皱……非法行医、虚假宣传、价格欺诈等医美行业乱象时有发生。人民日报评论说。

配眼镜不该成为防不胜防的“避坑游戏”。

——当下眼镜市场“水很深”，一不小心就会被店家忽悠，上演“配副眼镜698，老板含泪赚600”的戏码。中国青年报评论说。

每学年去1次博物馆，很必要但还不够。

——近日，北京市相关部门联合发布关于加强“馆校合作”的指导意见，明确中小学各学段每学年安排1次以上博物馆主题教学实践活动。北京日报评论说。

少年跳绳破世界纪录：传递的体育精神更珍贵。

——近日，浙江宁波余姚陆埠镇初级中学初三毕业生周琦跳绳一分钟单摇374次，打破此前日本跳绳选手保持了10年的吉尼斯世界纪录，并且将此项纪录成绩大幅提升，比前纪录超出26次。东方网评论说。