

# 吃感冒药能预防感冒吗?

董伟杰

冬季正是各种呼吸道传染病大行其道的时候。与其被动挨打,不如防患于未然。比如,提前吃感冒药能不能预防感冒呢?今天,药师为大家详细解答这一问题。

## 先分清感冒的种类

在聊吃预防感冒的话题前,首先,我们要搞清楚感冒的种类。

**普通感冒** 由多种病毒引起,如鼻病毒、冠状病毒等,会有头痛、乏力、咳嗽、鼻塞、流涕、发热少见,症状相对较轻。

**流行性感冒** 简称流感,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。传染性较强,症状较普通感冒严重。临床表现为高热、乏力、头痛、咳嗽、全身肌肉酸痛等全身中毒症状为主,而呼吸道症状较轻。少数患者可能并发肺炎、心肌炎等严重并发症。

## 这些药无法预防感冒

目前,大部分的抗感冒药物仅能够进行对症治疗,主要是用于缓解感冒症状,并不能预防感冒的发生。常见感冒药主要作用包括:解热镇痛、抗组胺、收缩血管、止咳等。以下药物基本上都是对症治疗并不能预防感冒。提前服用不仅难以达到理想的

治疗效果,而且会造成患者因细菌耐药而可能发生未来无药可用的情况。

**解热镇痛类药物** 临床中将对乙酰氨基酚与布洛芬作为典型的解热镇痛类药物。如:对乙酰氨基酚(俗称:扑热息痛)具有解热镇痛作用,能有效缓解疼痛和发热;布洛芬(芬必得)其抗炎、镇痛、解热作用比阿司匹林、保泰松或对乙酰氨基酚强。

**抗组胺类药物** 有助于消除或者减轻打喷嚏、流鼻涕等症状。如:马来酸氯苯那敏具有抗过敏的作用,但也能引起嗜睡。这就是为什么很多感冒药吃了发困的原因。很多感冒药中会含有抗组胺药,可增强解热镇痛药作用及缓解感冒症状。

**止咳类药物** 专门用于改善咳嗽,喉咙不舒服。有黏液溶解剂,如羧甲司坦、乙酰半胱氨酸等能分解痰液中黏蛋白,迅速降低痰的黏稠度,同时还能增加痰中的黏液纤维,润滑支气管内壁。氢溴酸右美沙芬和愈创甘油醚能抑制咳嗽中枢,具有止咳作用。

**血管收缩类药物** 这类药品如:盐酸伪麻黄碱。收缩上呼吸道血管,能较好地减轻上呼吸道黏膜的充血现象,消除鼻咽部黏膜充血,减轻鼻塞症状。常用的新康泰克中就加入了此成分,使其具有缓解鼻塞的作用。

**咖啡因** 有些感冒药中含有中枢兴奋药咖啡因,其可以加强解热镇痛药的疗效,协同解热镇痛作用,同时减弱某些感冒药引起的嗜睡症状。

**抗生素** 一些人会提前服用抗生素。要知道,提前吃抗生素并不能预防感冒。抗生素主要是针对细菌感染的,而感冒大多是由病毒引起的,抗生素对病毒通常没有预防作用。此外,随意使用抗生素还可能带来不良反应,并且可能导致耐药性的产生。

**感冒冲剂** 提前吃感冒冲剂一般不能有效预防感冒。因为感冒冲剂主要是用于缓解感冒症状,而非预防感冒的发生。

## 对预防感冒有益的药

应对感冒,有一些药物提前服用是具有一定的预防作用的。一些中药通常强调整体调理和增强机体免疫力,可能通过多种途径发挥作用,对于感冒的防治有较好的效果。比如扶正祛邪、调和气血的一些中药方剂或单味中药可能有一定的预防作用,且很少产生耐药性,但效果可能因人而异。

**板蓝根** 有清热解毒、凉血利咽的作用,一些研究显示它可能对某些病毒有一定抑制作用;但目前对于板蓝根预防感冒的确切

效果还存在争议。需要注意的是,不能过度依赖板蓝根来预防感冒,保持良好的生活习惯和免疫力更为重要。

**黄芪** 能补气固表,增强机体免疫力。**金银花** 具有清热解毒的功效。

**玉屏风散** 由黄芪、白术、防风组成,有益气固表的作用。

一般情况的感冒可以使用一些中草药、中成药进行治疗。不过,吃药前一定要先区分风寒、风热。即使是中药,如果错误服用也可能带来一些潜在的风险和副作用。

**抗病毒药物** 除了中药,近些年还有一些针对流感的抗病毒药物,如奥司他韦、玛巴洛沙韦等,对目前流行的甲型和乙型流感病毒均具有着较高的敏感性。重症流感高危因素的流感患者,尽早给予经验性抗流感病毒治疗,发病48小时内进行抗病毒治疗可减少并发症,降低病死率,缩短住院时间。

所以当有重症流感高危因素的密切接触者(且未接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫力),是在医生指导下服用上述药物作为暴露后紧急预防的。但是提醒大家注意:抗病毒药物不能代替流感疫苗在预防流感中的作用,流感高危人群应尽早接种流感疫苗。(摘自《北京青年报》)

# 多吃大豆能提高儿童思维能力和注意力

据科技日报讯(记者 张佳欣)美国伊利诺伊大学厄巴纳-香槟分校一项新研究发现,学龄儿童食用更多含异黄酮的大豆食品后,思维能力和注意力会得到提升。研究团队在近日举行的2024年美国营养学会年会上展示了这一成果。

异黄酮是天然存在于各种植物中的化合物,尤以大豆和豆制品中含量为多。为研究大豆异黄酮的潜在益处,团队回顾了先前一项研究数据,该研究涉及128名7岁至13岁的儿童。根据这些儿童7天的饮食记录信息,团队计算了每个孩子包括异黄酮在内的平均饮食摄入量。为评估孩子们的一般智力水平,团队使用了一套专门的纸上测试,还利用一项名为“侧翼任务”的计算机测试来评估注意力,同时记录孩子们的脑电波活动,以测量信息处理速度和注意力集中度。

分析显示,那些摄入更多豆类食品的儿童,在注意力评估中表现出更快的反应速度和处理速度,但研究并未发现大豆异黄酮摄入量与一般智力水平之间存在显著关联。

研究人员表示,一份大约230克的豆浆含有约28毫克异黄酮。为了增加异黄酮的摄入量,大豆或豆浆是不错的选择,豆浆、豆腐也是推荐的食物。

# 家用脑刺激疗法能改善抑郁症状

据科技日报讯(记者 张梦然)根据最新《自然·医学》杂志发表的一项大规模二期随机对照试验显示,一种在家进行的脑刺激疗法能改善重度抑郁障碍患者的症状。

重度抑郁障碍是患者致残的一个主要原因,也是自杀死亡最重要的前兆之一。目前,一线治疗包括抗焦虑药物和心理疗法,但超过1/3的重度抑郁障碍患者仍未获得完全临床缓解。经颅直流电刺激(tDCS)是一种非侵入性的脑刺激形式。它通过佩戴在前额的头皮电极施加微弱的直流电,被视为是治疗重度抑郁障碍的一种新疗法。但tDCS疗程通常要在医疗机构进行持续数周的每日治疗。

英国伦敦大学国王学院团队开发了一个方案,通过视频会议实时远程监管,为患者提供在家使用的tDCS。在英国和美国进行的临床试验中,他们对174名重度抑郁患者进行了为期10周的家庭tDCS的临床疗效和安全性测试。和对照组相比,tDCS治疗显著改善了抑郁症状、临床反应和缓解率,没有发生与该设备有关的严重不良反应。

虽然有必要持续进行安全性监测,但这些研究结果表明,在家进行的tDCS或可成为一种治疗重度抑郁障碍患者的一线疗法。

# “三九贴”谁能贴、怎么贴?

中医专家支招

据新华社电(记者 田晓航)12月21日是冬至。冬至时节开始“数九”,不少人选择贴敷“三九贴”来达到“冬病冬治”的目的。中医专家提示,“三九贴”并非人人能贴,是否适合个人情况需就医评估。

中国中医科学院西苑医院肝病科主任张引强介绍,依据中医理论,在每年三九时用辛散温通的中药进行穴位贴敷治疗,可以激活人体脏腑经络气血,疏散风寒、扶阳固元、调和脏腑、增强抵抗力,从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失,也为来年的身体健康打下坚实基础。

什么病适合“三九贴”?张引强说,“三九贴”适用于多种疾病,如慢性胃炎等消化系统疾病、慢性咽炎等呼吸系统疾病、颈椎病等关节疼痛性疾病。就肝病而言,“三九贴”滋养肝阴,使肝脏“阴平阳秘”和“顺调达”,主要适用于脂肪肝、酒精肝、肝区疼痛等疾病或症状,但具体是否适合个人情况,还需咨询专业医生进行评估。

贴敷“三九贴”有哪些注意事项?中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳介绍,贴敷当天宜清淡饮食,禁烟、酒及辛辣、肥甘厚味、生冷之品;贴敷多以上午阳气盛时为宜,一次一般不超过4小时;贴敷时要注意保暖,避免受凉,也不宜大量运动或温度过高导致大汗。

专家提示,贴敷后局部皮肤出现刺痒、灼热、疼痛感觉,可立即取下药贴,如皮肤出现红肿或水泡,应及时就医处理;贴敷后皮肤局部微红或色素沉着、轻度瘙痒均为正常现象。

山东省青岛市公共卫生临床中心中医理疗科负责人徐成振特别提醒,有以下情况的人群不宜贴敷“三九贴”:患有严重湿疹、接触性皮炎、皮肤感染等皮肤疾患,或贴敷部位的皮肤有创伤、溃疡;处于急性发热性疾病、多种感染性疾病的发热或哮喘发作期;体质为实热型;孕妇及2岁以下婴幼儿。



## 认知不足易错过最佳干预时机——

# 专家呼吁关注儿童身高管理

科技日报实习记者 于紫月

数据显示,超80%的受访家长希望女孩身高达到160.0厘米至169.9厘米,男孩身高达到175.0厘米至184.9厘米。但其中只有60%的女孩和30%的男孩能达到家长期望身高。

“很多家长对孩子的身高期望较高,却因为认知不足、缺乏行动,使得孩子没有发挥出最佳生长潜力,甚至错过了最佳干预时机。”近日,儿童身高管理规范化研讨班暨北京市朝阳区预防医学会儿童身高体重管理专业委员会年会在京召开。航空总医院主任医师原春青在会上呼吁,广大家长要加强对儿童身高体重管理的重视。

## “多吃增重才能长高”是误区

原春青告诉科技日报记者,近年来,家长对孩子身高的关注度明显提升,但“多吃增重才能长高”这一不科学的观念误导了很多人。肥胖会显著增加性早熟的风险,而性早熟将导致骨骺线提前闭合,进而影响孩子的身高。

骨骺线是骨骼发育的重要标志。通常女孩骨龄14岁、男孩骨龄16岁时,骨骺线就接

近闭合,此时身高基本定型。一旦骨骺线完全闭合,身高将停止增长。

原春青强调,健康的饮食应以均衡营养为核心,适量的蛋白质、钙、维生素D和其他关键微量元素能够促进骨骼健康,而大量摄入高糖、高脂肪的食物只会增加脂肪堆积,不利于身高增长。

还有家长认为孩子比较矮小只是因为长得晚,因此不重视早期干预。原春青说,有的孩子确实生长发育节奏较慢,医学上称之为“体质性青春发育延迟”,他们可能会在青春后期迎来快速增长期。不过,这样的情况并不普遍,更多孩子是因为生长发育受到其他因素的限制才导致发育迟缓。

## 不良生活方式对长高不利

孩子的成长发育不仅受遗传影响,还与生活方式密切相关。原春青说,过量摄入食品中的反式脂肪和糖分将导致孩子体重增加和代谢紊乱,并影响钙和其他关键营养素吸收。熬夜也会影响孩子身高。生长激素主要在深度睡眠时分泌,长期睡眠不足将对身高

造成负面影响。此外,缺乏运动也是影响身高的不利因素,长期缺乏运动可能导致生长激素分泌不足,影响骨骼发育。

“儿童身高增长具有阶段性和不可逆性。”原春青说,要想获得理想身高,可通过均衡饮食、充足睡眠、适量运动、情绪管理等实现。孩子应从小养成良好的生活方式,1岁以上的孩子应尽量每天摄入1个鸡蛋、400到500毫升牛奶、1到2两肉,补充适量的维生素D和维生素A;还应每周规律运动并保证睡眠时长和质量。

对于确诊为“矮身材”的孩子,在有适应症并排除禁忌症的前提下,可遵医嘱酌情使用生长激素进行治疗。如果孩子确诊为“矮身材”的同时,骨龄还超前,即骨龄大于年龄,则可经过全面评估后,在医生的指导下观察下考虑联合使用生长激素与延缓骨骼发育药物。

北京协和医院内分泌科主任医师茅江峰说,培养健康的生活方式充满挑战。在他看来,要让孩子放下手机去运动,舍弃零食选择健康食物并非易事。家长的积极参与与孩子的自我管理至关重要。

# 太急躁会生很多病

王茂泓

老子在《道德经》中提到,静为躁君,躁则失君。意思是说,镇定是急躁的主宰,过于激动就会失去主导权。身体健康亦是如此。我从事内科临床工作多年,发现现代人的很多病源自缺乏“静”和“缓”。

中医认为,心为君主之官,主神明,心太急了,神就飘在外面,气机浮动不定,既紧张又乱,生理功能就会跟着失调。“肝藏魂、心藏神”,过于急躁除了直接引发焦虑症、躁郁症等心理疾病外,还可诱发一系列身体疾病。例如,肝、心功能失调,会产生肝胆及心血管疾病;肝木克脾土,会出现消化性溃疡、慢性胃炎等脾胃病;心火克肺金,可引发干咳、咳血、呼吸不畅等肺部疾病。

急躁的根本原因是身心能量不足或失衡。身体方面,多是熬夜、劳累、疾病及长期辛辣饮食等因素,导致心肝气血不足或气机不畅,进而“肝藏魂、心藏神”功能失常;心理方面,多是环境不佳、压力过大、遗传等因素,导致魂神不安所致。

《黄帝内经》对养生和养神的要求是“恬淡虚无”。“恬”是安静、安然的意思,“淡”指不那么在意。经常被急躁裹挟的人,不妨从以下方面调整。

身动以心静。要做到“静”和“缓”不是一蹴而就的,可先从运动入手。中医常讲,身动则心静,如果杂念太多,可以打打球、跑跑步,做些较为耗体力的运动,转移注意力,待杂念减少,再做太极拳、八段锦等舒缓的运动,让心沉静下来。

作息要规律。保证睡眠充足,尤其不能熬夜到凌晨之后。凌晨1-3点是肝经当令,此时不睡觉可导致情绪不稳、急躁易怒。

不过度用眼。现代人使用手机过度,用眼过多,时间久了会损耗肝血,导致肝血不足,进而急躁易怒。

清淡饮食。长期过食辛辣食物或大鱼大肉,可导致人易于激动或急躁。

亲近自然。人的心身受天地滋养,经常去大自然中走一走,放空自我,是化解急躁的好方法。

五音对治。急躁属阳,用属阴的商音或羽音对治,可很好地缓解急躁。可以经常聆听《慨古吟》《长清》《白雪》等商音乐曲或《梅花三弄》《十面埋伏》等羽音乐曲。

做深呼吸。心平则气和,反之,急躁时做几次深呼吸,气和了心就会平。

如果急躁已经成为性格的一部分,建议大家在医生指导下使用中医方法调治。例如,可从上下按摩肝经(大腿内侧),或点按太冲(在足背第一、二跖骨间结合处)、涌泉(曲足卷趾时足心最凹陷处)等穴位,也可拍打胆经(大腿外侧)。需要注意的是,遇到痛点或筋结要慢慢揉散,以疏通经络,引气下行。此外,可取适量莲子心冲泡代茶饮。

(摘自《生命时报》)

# 眼睛干涩如何缓解?

据人民日报电(宗彼安)冬季气温低,空气干燥,干眼症患者会出现眼睛干涩、异物感、灼痛感等症状。中医认为,干眼症属“白涩症”“神水将枯”范畴,其病机为“燥热为标,阴虚为本”,在治疗与调养过程中,要重视滋阴补肾、养肝明目。

按摩。眼周分布丰富的血管,按摩眼部与头部可以舒经活络、调和气血,从而达到缓解干眼症的效果。两手手掌互相摩擦至发热,用掌心盖住双眼,眼球向上、下、左、右转动。眼睛闭上,两手食指从眉心沿着眉骨轻轻按压,按至太阳穴处,稍加用力,再由太阳穴往下按压下眼眶,直到与鼻梁交界处。两手食指沿着鼻梁、鼻翼的两侧上下来回揉搓,再用力按压鼻翼两侧的迎香穴。

膳食。枸杞蒺藜茶可以养肝明目。枸杞子10克、刺蒺藜10克,用沸水冲泡饮用。决明菊花茶可以清肝明目、益肾。决明子(稍捣碎)10克、菊花5克、山楂15克,以沸水冲泡,加盖焖煮约20分钟即可饮用。枸杞蒺藜粥可以养血明目、补肾益气。枸杞15克、桑葚15克、山药15克、大枣45克、粳米50克,清水浸泡15分钟,大火煮开,转小火慢煮30分钟即可食用。

起居。建议每用眼半小时,让眼睛休息一会儿,可以通过闭目养神、远眺等方式,减轻眼睛疲劳。多眨眼,增进眼表湿润。在工作和生活环境中,使用加湿器或放置一盆水,增加空气湿度。平时可以用热毛巾、蒸汽眼罩等敷眼熏眼。

# 高强度运动减重效果反而不理想

据新华社电(记者 钱铮)日本一项新研究发现,高强度运动会致之后的身体活动量和体温均出现下降,结果是总能量消耗并没有增加,所以减重效果并不理想。

日本筑波大学和东京都立大学日前发布新闻公报说,此前研究显示,高强度运动会促进实验鼠体内分泌更多的压力激素皮质酮。而皮质酮参与身体活动量的调节。因此,研究人员推测高强度运动有可能使之后的身体活动量以及由此产生的热量下降,进而导致体重不能如期下降甚至反而增加。

为验证上述推测,研究人员设计了让实验鼠在跑步机上运动的实验,将相当于实验鼠乳酸阈值的每分钟15米定为中等强度运动,而将每分钟25米定为高强度运动。研究人员持续多天监测它们的身体活动量和核心体温,以及血液中的皮质酮数值。

结果是只观测到高强度运动的一组实验鼠在运动后出现了身体活动量和核心体温下降。与不运动的对照组实验鼠相比,高强度运动组实验鼠在运动后进食量虽然没有变化,但体重却出现了增加。

公报说,动物实验证明剧烈运动会扰乱皮质酮分泌的昼夜节律,导致身体活动量下降以及由此产生的热量下降,最后反而可能让体重增加。要产生好的减重效果,不仅要看运动本身的热量消耗,而且要考虑运动后的身体活动以及昼夜节律来设定合适的运动强度。

相关研究成果已发表在美国《运动医学与科学》杂志上。