

“防暑神器”不是中暑万能药

近期我国中部地区持续高温,为了预防中暑,很多人在家中准备了藿香正气水、夏桑菊颗粒、板蓝根等“防暑神器”。这些药品虽都能防暑治暑,但针对的病症有所不同。如何对症下药?应注意些什么?对此,记者采访了湖北省襄阳市中医医院门诊内科主任张承军。

藿香正气只能治“湿暑”

不少人认为,藿香正气是中成药,没有副作用,感冒、中暑、肚子不舒服时,都可以服用。

据张承军介绍,中医把中暑分为阳暑、湿暑和阴暑三大类。阴暑是因夏天受寒引起的,如食用生冷食物或过度吹空调导致的感冒;阳暑则和西医对中暑的表述基本相同,即指在高温和热辐射的长时间作用下,人体出

现体温调节障碍,患者常有身体排热不足、皮肤干热、肌肉松软、虚脱昏迷等症状;湿暑是湿热天气中出现的类似中暑的症状,患者一般有胸口憋闷、头晕、腹胀、呕吐、腹泻等症状。

藿香正气的功用是“解表化湿,理气和胃”,只有在湿暑的情况下,服用藿香正气才是有效的。阴暑的治疗则和风寒感冒治疗类似。而针对阳暑,也就是单纯的中暑,补液更重要。补液是医学术语“液体治疗”的通俗说法,是指通过输液或口服的方式补充糖水、盐水、电解质等液体,使其进入人体内环境的治疗方法。中暑时常用的治疗方法是口服补液盐溶液,药店或社区卫生服务中心都有补液盐出售。

张承军同时提醒,藿香正气类产品分藿香正气水、藿香正气液、藿香正气丸、藿香正气胶囊等几种,其中,藿

香正气水含酒精,服用前后都不能吃头孢类抗生素,否则可能引发“双硫仑样反应”,导致身体产生严重不适。

防暑治暑药不能天天喝

很多家庭会常备板蓝根、夏桑菊颗粒,尤其是后者,因为口感较甜,一些老人和孩子天天喝,这么做能行吗?张承军介绍,夏桑菊颗粒的主要成分是夏枯草、桑叶、菊花,这三味药性辛凉,脾胃虚寒者不宜服用。而板蓝根颗粒常用于治疗肺胃热盛所致的咽喉肿痛、口咽干燥和急性扁桃体炎。

此外,十滴水和仁(人)丹也常用于治疗中暑。十滴水适用于缓解中暑后出现的头疼、昏迷、高热等症状,仁(人)丹则对因暴晒导致的高温中暑有效。

需要指出的是,有人以为喝十滴

水可用于预防中暑,其实是没有多大作用的。十滴水只需在发病时服用,而且多用于病程仅数十分钟或数小时的急症,不能当成预防用药。

俗话说“是药三分毒”,不论中药还是西药,都有一定的毒副作用,服用的药物要在肝脏内分解代谢,用药不当会加重肝脏负担。因此,即便是对症治疗,用药时间也不建议超过一周。

出汗时慎用风油精

风油精可以缓解中暑引起的头痛、头晕以及蚊虫叮咬等症状。张承军提醒,出汗时不宜使用风油精,因为风油精含有薄荷脑、樟脑等芳香剂,这些成分会通过汗腺被人体吸收,尤其是过敏体质的人群更应慎用此药。此外,孕妇、新生儿、皮肤有损伤及溃疡者禁用风油精。(据《中国中医药报》)

喝骨头汤究竟能不能补钙

如果您的家人、亲友出现崴脚、腰酸背疼等症状,或者有人骨折住院了,很多人的第一反应都是“热切”地备好骨头汤,风尘仆仆地送到医院,只为家人能喝上热乎乎的骨头汤,以为这样就能补钙,补钙就能长骨头,骨伤就能好得快。但事实真的是这样吗?

骨头汤补钙效果到底怎么样

日常生活中,大多数人认为喝骨头汤能补钙。家里人给骨折病人准备最多的就是骨头汤,脚扭了在家里也要喝骨头汤,坐月子要喝骨头汤……

其实,动物骨头里的钙都是以羟磷灰石的形式存在,这种化合物非常稳定,钙很难溶解出来,除了动物的骨头,虾皮、蟹甲、蛋壳这些物品里面钙的可溶性也很低。所以,看似钙含量非常丰富的食品,被人体实际利用的量是少之又少。骨头汤里到底有什么

在炖煮过程中,动物肉包括骨髓里面的脂肪会溶解出来,所以,骨头汤里的脂肪含量较高,常喝容易引起高血脂、高尿酸血症、肥胖等,而对于产妇来讲,想要通过大量喝骨头汤来产奶,造成的后果一方面是不利于产后身材恢复,另一方面大量脂肪的摄入还会导致宝宝发生腹泻。

有些人有了新办法,既然骨头里面的钙这么难溶解出来,我可以往里面多加点醋,这样钙不就溶出来了吗?

(据《饮食科学》)

有科学家做了一个实验,2斤的骨头放3斤水高压锅炖1个小时,骨头汤里面的钙含量只有25毫克,炖2个小时钙只有35毫克;如果多加醋,钙含量可以达到65毫克。而一袋250毫升的纯牛奶就含钙250毫克。

正常成人每天需要的钙为800毫克,对于孕妇、产妇甚至骨折患者,每天需要的钙量更多。如果喝骨头汤补钙,可能每天需要喝几十碗骨头汤才可以,同时还会喝进去大量脂肪。不仅降低了钙的吸收率,还会增加自己患其他慢性病的风险,得不偿失。

骨头汤食用注意事项

骨头汤对于很多人来说,属于美味的食物,比如胃肠虚弱的人喝点骨头汤,可以促进食欲,补充能量;而对于哺乳期女性来说,喝适量的骨头汤,可以促进乳汁分泌(但是必须保证把里面的肉吃掉,这样才能保证足够的蛋白质摄入)。

但如果想补钙的话,骨头汤并不是最佳选择,相对来讲,牛奶、酸奶等奶制品里面钙含量高,吸收率好。每天如果能保证500毫升牛奶的摄入量,就可以为自己补充500毫克的钙。

若钙缺乏症状较明显,还可以选择一些钙制剂来补钙。而对于一些老年人以及高血脂症、脂肪肝、冠心病、痛风等患者,还应尽量避免骨头汤的过量摄入。

(据《饮食科学》)

地铁广告也“催生” 考虑过乘客的感受吗

■ 李勤余

“吃光家里的饭,至少需要三张嘴,让我们生个孩子吧。”在地铁上看到这样的广告语,你会是怎样的心情?日前,长沙地铁车厢内广告登上了热搜榜。一列地铁车厢被包装成淡粉色,随处能见到“生孩子的1001个理由”等字眼。

地铁车厢内刊登广告,是再正常不过的商业活动,不过,这并不意味着地铁广告可以“百无禁忌”。广告所引起的争议在于,在公共空间内宣传“生孩子好”,是否有些不合适,又是否涉嫌违规?

许多网友认为,这样的广告就是一种变相的“催生”,因此十分反感。网友议论纷纷,至少说明了一个问题,那就是这则广告的内容并不适合所有人。

譬如“世界不能损失我是再正常不过的商业活动,是再正常不过的商业活动,不过,这并不意味着地铁广告可以“百无禁忌”。广告所

引起的争议在于,在公共空间内宣传“生孩子好”,是否有些不合适,又是否涉嫌违规?

许多网友认为,这样的广告就是一种变相的“催生”,因此十分反感。网友议论纷纷,至少说明了一个问题,那就是这则广告的内容并不适合所有人。

譬如“世界不能损失我是再正常不过的商业活动,是再正常不过的商业活动,不过,这并不意味着地铁广告可以“百无禁忌”。广告所

引起的争议在于,在公共空间内宣传“生孩子好”,是否有些不合适,又是否涉嫌违规?

许多网友认为,这样的广告就是一种变相的“催生”,因此十分反感。网友议论纷纷,至少说明了一个问题,那就是这则广告的内容并不适合所有人。

譬如“世界不能损失我是再正常不过的商业活动,是再正常不过的商业活动,不过,这并不意味着地铁广告可以“百无禁忌”。广告所

引起的争议在于,在公共空间内宣传“生孩子好”,是否有些不合适,又是否涉嫌违规?事后涉事媒体作出公开检讨,捏造假新闻的记者受到刑事处罚。

相隔十多年却高度相似的传媒假事件,因为编造的主体不同,反映了信息传播的变迁,也凸显了整治谣言的艰巨性。如果说在传统媒体时代,加强对采编人员职业道德与规范的教育,能够有效避免假新闻的传播,那么在如今的新媒体时代,每个网民都是报道者,都有可能成为谣言和假消息的传播者。

利用公众对食品安全的焦虑,编造和传播不实消息,几乎成了传播领域的顽疾。有数据显示,网络谣言中的食品安全信息占45%。不光有“卫生纸馒头”“纸馅包子”这样耸人听闻的恶意谣传,也有以善意面目传播的伪科学信息。这起网络谣言事件,让人联想起当年闹得沸沸扬扬的“纸馅包子”事件。后者已被作为典型案例写入大学新闻专业的教科书,说的是某电视台记者策划、摆拍了“纸箱馅包子”的生产过程。报道播出以后,引发舆论震惊,但经过监管部门彻查,根本没

发现的问题,随着现代人对健康的日益重视,任何关于食品安全的风吹草动都会触发公众敏感的神经,滋生谣言的土壤也会因此扩张。

依法严惩谣言编造者,是控制谣言的重要手段;减少谣言的传播范围,则是削弱谣言影响力的另一个重要方面。很多传播范围广的食品安全谣言,事后均被证明没有太高技术含量,无论是在技术上还是在逻辑上都站不住脚。如果受众看到食品安全的信息,都能问问来源和出处,细究事实和依据,就不至于被谣言所蒙蔽,至少不会助推谣言的再传播。

食品安全谣言来势汹汹,有的历经反复辟谣,依然在某些情况下被某些群体继续传播。一个谣言传播的时间越久、范围越大,彻底消除其危害的难度就越大。每一个公民都有阻止谣言传播的责任,尤其在新媒体时代,加强对网络信息的辨识能力,不助长谣言传播的气焰,提高科学素养和媒介素养,当成为现代公民最基本的角色认知。

们生个孩子吧”等广告语,看似风趣,却包含着明显的性暗示,可能让未成年人受到不良影响。而且,就算是心智成熟的成年人,也未必希望在车厢内看到如此令人尴尬的言语。

另一条广告语则宣称,“不想只盯着别人家的孩子流口水,让我们生个孩子吧”。颇具鼓动性的语言背后,隐藏着对特定群体的歧视。谁说人人都会盯着别人

们的孩子“流口水”呢?对部分渴望生育,却因为种种原因无法得偿所愿的家庭而言,这句广告语也不乏伤害性。

据长沙市轨道交通集团有限公司相关负责人介绍,在广告刊出前,公司有关部门依据广告法进行审核,并未发现问题。直到相关广告在网上引起激烈争议,公司才开始商讨是否需提前下刊。该广告不存在虚假、夸大宣传等情况,地铁公司将其

家的孩子“流口水”呢?对部分渴望生育,却因为种种原因无法得偿所愿的家庭而言,这句广告语也不乏伤害性。

据长沙市轨道交通集团有限公司相关负责人介绍,在广告刊出前,公司有关部门依据广告法进行审核,并未发现问题。直到相关广告在网上引起激烈争议,公司才开始商讨是否需提前下刊。该广告不存在虚假、夸大宣传等情况,地铁公司将其

家的孩子“流口水”呢?对部分渴望生育,却因为种种原因无法得偿所愿的家庭而言,这句广告语也不乏伤害性。

“不看新闻联播的一般是下等人,他们不需要知道天下大事,他们也不会做大事,做大事的人在中国得看新闻联播。”自称“通信行业观察家、飞象网CEO”的项立刚上周六晚发布一条微博,其中关于“下等人”的说法引发众多网友质疑。

在当今社会,“人人平等”早已是妇孺皆知、毋庸置疑的最基本常识。自称“知名通信专家”的项立刚却莫名其妙祭出一番关于“下等人”言论,这究竟是受因循守旧、抱残守缺的老脑筋驱使,还是要故意制造话题、夺人眼球、哗众取宠?无不论项立刚事后对此作何种回和出处,细究事实和依据,就不至于被谣言所蒙蔽,至少不会助推谣言的再传播。

首先,把人划分为“三六九等”是有违文明、有悖法律的荒谬做法。所谓“等级”观念,就是按照血统、社会地位及社会成就的高低等标准,将人划分为不同等级,高等级者在社会生活中享有更多的权力以及社会荣誉。随着人类文明的不断进步,社会各阶层间的地位歧视逐渐被淡化与取消,“人人生来平等”早已成为现代文明的基础性共识,并以法律的形式固定下来。我国《宪法》明确规定,公民在法律面前一律平等,项立刚的“下等人”言论没有民意基础,更在法理上站不住脚。

其次,以是否观看“新闻联播”来划分等级,何其荒唐。“新闻联播”的确是“反映中国政治、经济变化情况最好的新闻节目”,而且也是亿万受众最关注、最爱的电视栏目之一,但将其作为划分等级的“参照标准”,无论如何都不合情理。鉴于人们的兴趣爱好不同、知识阅历各异,其关注点不可能整齐划一,所看的节目自然也就各有千秋,没有哪个人能要求人们必须观看某档节目。

其三,由“不看新闻联播”推断其“不会做大事”,颇显武断与偏见。为什么要把“不看新闻联播”的人划为“下等人”?透过项立刚回应阐释,人们不能窥测其背后思维逻辑的荒谬可笑——“新闻联播”是传播天下大事的,下等人“不需要知道天下大事,他们也不会做大事”。在信息传播渠道多元的当下,这种观点充分暴露了论者的狭隘与无知。项立刚说不看新闻联播就“不会做大事”,这样推断令人费解,“做大事”与看节目有因果联系吗?把“不会做大事”列为“下等人”的言论,更是与人们“只有社会分工不同、没有高低贵贱之别”的认知常理严重背离。作为一名公众人物,项立刚如此满嘴跑火车,反倒暴露了自己内心深处的“下等人意识”,实在可笑又可叹!

(据《中国青年报》)

肝脏：沉默的“化工厂”

肝脏是人体中一个非常重要的器官。我们吃的食物在胃肠道进行消化吸收,这些物质几乎均要在肝脏内进行消化、吸收、转化、排毒、过滤等工作。也许熬夜、酗酒、大吃大喝早已成为你难以察觉的习惯,但这却让肝脏承受着巨大的负荷。当它健康时,忍辱负重为你的坏习惯买单,你却无法感受它的价值;而一旦你真实地感受到它时,很遗憾,它已经精疲力尽,出现了问题。

沉默寡言的“傻大个”

肝脏藏于右上腹,由右侧肋骨保护,肝脏柔软而表面光滑。若无肋骨保护,即使受到轻微的外力损伤,也可能导致破碎出血。肝脏的血流量极为丰富,约占心输出量的四分之一。每分钟进入肝脏的血流量为1000~1200毫升。

肝脏的平均重量可达到1-5公斤,成年男子的肝脏差不多42码的球鞋这么大。其实,肝脏就是个“傻大个”,性情憨厚,天天干活却不知道累。因为它是唯一没有痛感神经的器官,所以,无论累成怎么样,它也从呻吟叫苦,也不会喊痛,这也是人们经常忽略它的健康状况的根本原因。同时,它还是一个能自我完善的好同志。肝脏是人体唯一可以再生的器官,即使切除一半,它也会不急不慢地长出来。另外,肝脏也是最愿意移位的器官,它会随人的呼吸上下挪动,活动范围能达到2—3厘米,这也是为什么医生在为我们检查肝脏的时候,让我们不断吸气、

(据《养生大世界》)

呼气的原因。

肝脏具有五大功能

肝脏含有2500亿个肝细胞,现已确认,其在短时间内能够完成多达500种的化学反应。令人震惊的是,这种惊人的功能大多在直径不过15~30微米(相当于1米的一百万分之一)的一个个肝细胞内完成的。肝脏就像是我們人体的一个巨大的“化工厂”,它具有五大功能。

解毒功能。肝脏能将吸收入体内的毒物或机体代谢过程中产生的有毒物质,转变成为无毒或毒性较小的物质,加速其排泄,以保护机体免受毒害,维持正常生理功能。

代谢功能。人每天摄入的食物中含有蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等各种营养物质,这些物质消化吸收后被送到肝脏,最终在肝脏里被分解成氨基酸、脂肪酸、葡萄糖等“小物质”。之后,小物质会根据身体需要再在肝脏内被合成为蛋白质、脂肪和一些特殊的碳水化合物或能量物质等,提供人体所需。

分泌胆汁。肝细胞生成胆汁,胆囊只是储存胆汁的“仓库”,进食时胆囊把胆汁排泄到小肠,以帮助食物消化吸收。

第四,造血、储血和调节循环血量的功能。

第五,免疫防御功能。肝脏可以帮助清除血液中的外来分子,如颗粒性的抗原物质。肝脏里还有很高含量的淋巴细胞,帮助清除机体的炎症反应。

(据《养生大世界》)

(据《北京青年报》)