

视觉中国



治烫伤、除狐臭、高温中暑一喝就好

## 防暑“三件套”并非“万金油” 这些功效真没有

本报记者 付丽丽

持续的高温天气让风油精、清凉油和藿香正气水成了居家旅行的必备良药。

近日,更是有关于风油精、清凉油炒作的微博流传,说它们不止有祛暑、止痒、驱除蚊虫的作用,对于好多病甚至还有奇效。有网友

文章甚至称:“一女子在肚脐上滴了两滴风油精,一个月后痛经居然缓解了很多!”但是清凉油、风油精真的有这么多功能吗?伏天,人们除了常备风油精、清凉油外,家里必不可少的药物还有藿香正气水,一旦中暑,人们第一个就会想到它,但藿香正气水真的是解暑神药吗?

### 风油精口服要谨慎小心中毒

风油精在中国家庭中的地位可谓举足轻重,有统计显示,风油精每年销量数千万。湖北省中医院皮肤科副主任医师李恒表示,风油精主要由薄荷脑、樟脑、桉油、丁香酚、水杨酸甲酯组成,具有清凉散热、止痒止痛的功效。

“风油精的功效虽然‘强大’,但其成份中的水杨酸甲酯并非完全无害。”李恒解释说,“水杨酸甲酯这种成分能够刺激皮肤,促进局部血液循环。同时也意味着外用或局部涂擦可产生皮肤血管扩张、肤色发红等刺激反应,皮肤可能会产生灼热感,甚至出现过敏反应如皮疹、瘙痒等。”因此,千万不要在皮肤溃破处涂抹风油精等刺激性药物,孕产妇、婴幼儿及过敏体质人群也要慎用。

有人说,口服风油精可以治疗咽喉肿痛。

### 清凉油不是“万能油”不能乱用

生活中,清凉油被誉为“万金油”,很多人认为它不仅能清凉祛暑、止痒、驱蚊虫,而且还能够治疗狐臭、烧烫伤、头疼……因其体积小,被很多人随身携带,时不时就拿出来抹抹。但是小小清凉油,真的有那么神奇的功效吗?

“清凉油是‘万金油’,这是老百姓几十年来生活经验的积累,是‘民间偏方’。”湖北省中

医文章甚至称:“一女子在肚脐上滴了两滴风油精,一个月后痛经居然缓解了很多!”但是清凉油、风油精真的有这么多功能吗?伏天,人们除了常备风油精、清凉油外,家里必不可少的药物还有藿香正气水,一旦中暑,人们第一个就会想到它,但藿香正气水真的是解暑神药吗?

如果咽喉不适,可以每次口服3至5滴风油精,连用3天。“虽然有些风油精使用说明上写明可以口服,但还是建议大家最好不要口服,以免出现肠道刺激等不良反应。”李恒强调,因为风油精含有水杨酸甲酯和樟脑成分,作用大但毒性也大,150毫克/千克水杨酸盐就会引发中毒。

美国食品药品监督管理局(FDA)曾特别提示,要避免使用含有水杨酸甲酯和樟脑的药物。樟脑属于一种亲脂性物质,可以通过皮肤和黏膜被充分吸收。研究表明,如果一次性摄入太多樟脑,就可能引起中毒,导致恶心、呕吐、腹痛、咽喉刺激,甚至会引发癫痫。美国每年上报至中毒控制中心的儿童樟脑中中毒事件大约有11000例,最常见的情况是6岁以下的儿童探索性地摄入含樟脑的产品。

院主任药师严劲松在接受科技日报记者采访时说,因清凉油属于外用剂,通常用量小,而且透过皮肤吸收,所以外显的副作用小,久而久之就被百姓看作是“有益无害”的“万金油”。

严劲松介绍,清凉油的主要成分与风油精相似,是薄荷脑、薄荷素油、樟脑、桉油、丁香油、肉桂油、樟脑油,主要用于治疗暑引起的头痛、晕

车、蚊虫叮咬。

薄荷脑和樟脑都能激活皮肤感受器,产生凉爽的感觉,而人在凉爽时,通常觉得精神振奋。所以,炎炎夏日,清凉油有清凉散热、醒脑提神的功效。

蚊虫叮咬引起的红包和痒感,一是因为蚊子的唾液诱发炎症,二是因为人体对蚊子的唾液产生了免疫反应,释放了大量组胺,引起局部血管通透性增加。

薄荷素油的抗炎作用和樟脑的局部麻醉作用,对此有一定的治疗效果。因而,用清凉油治疗蚊虫叮咬引起的痒感,也是合适的。

把清凉油当作日常保健用药可以,但是如果指望它治病去疾,恐怕会让你失望了。

“比如,有人说经常用清凉油涂抹腋下,久而久之可以根除狐臭。这个说法是没有循证医

### 藿香正气水对高温中暑没有疗效

天气太热,有点头晕、恶心,像中暑一样,来一瓶藿香正气水。生活中,这样操作的人不在少数。藿香正气水真的像传说中那样,是解暑神药吗?

对此,清华大学附属北京清华长庚医院中医科副主任医师柳洪胜表示,藿香正气水挥发化湿、理气和中,具有辛温燥湿作用。对于在“桑拿天”中因湿度大、暑热挟湿而引起的胸闷、恶心呕吐等症有较好疗效。但对于“阳暑”和“暑热感冒”(俗称“热伤风”)则不适宜。

通俗地说,藿香正气水主要适用于治疗暑湿感冒。比如有些人由于夏季吹空调较多,食用冷饮、瓜果蔬菜较多,出现发热恶寒、不想吃饭、伴有恶心腹胀,甚至腹泻、腹痛等症状,服用藿香正气水可谓对症下药。

“但对于日常我们所说的高温中暑,藿香正气水既没有预防作用,也没有治疗作用。”柳洪胜强调,像户外工作者在高温状态下,大量

学理论支撑的。”严劲松说,根据“芳香辟秽”原理,的确可以通过涂抹清凉油减轻狐臭异味,但是无法从根本上治愈狐臭。再比如,很多人说清凉油能治疗感冒,这种说法是不严谨的。清凉油的说明书写的是“用于暑湿引起的头痛”,清凉油的确对中暑、风热感冒的头痛症状有缓解作用,但是不适用于风寒感冒。

“轻度烧伤时,将清凉油轻轻涂抹于患处,可缓解疼痛,避免水泡出现,处理越早效果越好。”网上的这种经验分享随处可见。对此,李恒表示,这种做法是不可取的。对于烧烫伤,最正确的处理方法是立刻用凉水持续冲洗烫伤部位直至灼热感明显减轻,然后涂抹烫伤膏或者就近就医。如果涂抹清凉油,无异于“火上浇油”,不仅不能缓解疼痛,还会刺激损伤皮肤,并且会给医生此后的诊断和清创带来麻烦。

出汗,脱水,严重的时候引起头晕恶心,甚至晕厥休克,这种情况下服用藿香正气水就是不适合的。

有专家表示,确实有不少人误认为藿香正气水是解暑特效药,其实这是一个误区。人们俗称的中暑,一般是由于高温、剧烈运动大量出汗后出现的肌肉痉挛。从中医角度上讲,中暑是因为暑热内侵,治疗应当以清热泻火、养阴解暑为主。而藿香正气水具有辛温解表、散寒、除湿的功效,属于温热药,根本就不适合治疗中暑。

从西医角度分析,中暑时最关键的在于尽快降低体温(在阴凉处休息、补充含糖或电解质饮料)、肌肉痉挛可以冰敷或按摩;如出现意识丧失(如热射病),体温大于40摄氏度应立即拨打急救电话抢救,及时进行补液治疗。而藿香正气水中含有40%至50%的酒精,对于过敏及重度中暑者甚至会加重病情。

### 给您提个醒

#### 寄生虫可防可控不可怕 充分冷冻、加热熟透都可有效杀灭

这个时节,很多人喜欢去海边度假,海鲜、水产自然成为不可或缺的美食。但是,最近一则视频被网友疯狂转发。视频展示了小龙虾、鱼类、贝类、螃蟹等中的寄生虫,让人望而生畏。

科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋告诉科技日报记者:“海水水产、淡水水产都会感染寄生虫。寄生虫病可防可控不可怕。预防蛔虫、鞭虫等土源性寄生虫,华支睾吸虫、带绦虫等食源性寄生虫和肠道原虫关键在于杜绝‘虫从口入’。”

要杜绝“虫从口入”,就要注意饮食饮水卫生,不吃生的和未煮熟的淡水鱼虾、肉类食品,喝开水,搞好个人和居家卫生,做到饭前便后洗手等,同时要避免赤手赤足在农田、菜园劳作。

另外,阮光锋提醒,如果自己在家做生鱼片,买回家的鱼肉必须先进行充分冷冻,寄生虫是害怕低温的。另外还要注意规范操作,生熟分开,防止交叉污染。“说到底,加热熟透是最有效的杀死寄生虫的办法。酱油、山葵酱、白酒根本不足以杀死水产、海鲜体内的寄生虫,不要迷信它们的作用。”阮光锋说。(记者马爱平)

#### 美国新研究显示 抽水烟危害比香烟更大

美国一项新研究发现,抽水烟对身体的危害高于抽香烟,从水烟管中吸入一口烟雾所包含的有毒物质与吸入整根香烟相当。

研究论文近期发表在美国《气溶胶科学与技术》杂志上。该研究负责人、加利福尼亚大学欧文分校卡罗琳·佩罗介绍,他们用一种定制的质谱仪,对水烟排放出的气态和固态化学成分进行分析检测。结果显示,水烟烟雾中含有尼古丁、刺激性羰基化合物、致癌性苯类物质等有害化学物质。

这是首次对水烟烟雾中直径小于100纳米的超细微粒进行分析。研究人员说,由于水烟每吸一口摄入量更大、每次吸烟时间更长,因此吸烟者摄入体内的有害物质剂量更大。检测数据显示,吸一口水烟吸入的有毒物质与吸一整根香烟相当。

“有一种误解认为,水烟壶中的水可以过滤掉有毒物质,某种程度上可以保护吸烟者。但事实并非如此,水的冷却效应实际上促进了超细颗粒的形成。”佩罗说。

据介绍,水烟烟雾的化学成分虽然没有香烟烟雾的化学成分复杂,但其含有的糖类衍生物和甘油量更高。尽管糖类衍生物是常见的食品添加剂,但加热时这种无害物质会分解,产生具有刺激性的醛类致癌物。

此外,加热水烟烟草或草药混合物通常会燃烧木炭,产生大量一氧化碳,因此有时还会发生抽水烟者一氧化碳中毒的情况。

(据新华社)



#### 公路美景成“景点” 警方提示别为了拍照以身犯险

青海省公安厅交通警察总队近日在官方微博发布一则交通安全提示,视频中的游客们在公路上躺、卧、蹲、坐的拍照行为存在巨大安全隐患。警方温馨提示来青海观光的游客:外出旅游,自身安全比什么都重要,不要为了拍一张照片,把自己置身于危险之地。

近年来,我国西北地区自驾游持续升温,丝绸之路、甘青大环线、青藏线等自驾游线路备受国内游客青睐,同时也带来了一系列安全隐患。大量涌入的个体旅行团、自驾车辆导致随意停车、公路拍照等违规行为的激增。

自然风光受青睐,公路成“网红景点”。不少微博博主与微信公众号在发布旅游攻略时,特别以“中国最美公路”为题,青海、甘肃、新疆等地的部分公路都位列其中。照片中蓝天白云间笔直的公路从草原到荒漠,形成一道别样的风景,看似空旷的公路一时成为众多游客心中的“打卡圣地”。很多游客纷纷晒出“公路大片”,醒目的道路中间的黄线上或是搞怪的情侣照,或是携家带口的家庭照,令人不禁捏一把冷汗。

公路“美颜”背后的风险究竟有多大?青海省公安厅交警总队宣传支队四级警长马福表示,游客在公路上拍照的姿势,多是坐、躺、卧,而有些路段地势高低起伏,行驶中的司机很难在远处观察到路面上的游客。2017年,青海省境内的柳格高速路段,就曾有4名游客因坐在公路上拍照遭遇交通事故。

(据新华社)

(本版图片除标注外来源于网络)

## 应对台风,“米”字胶带真的有用吗

专家:可改变玻璃振动频率,防止破碎伤人

### 长知识

本报记者 王延斌

当超强台风“利马奇”来袭时,从江苏到山东,很多单位在提前做好防御工作的同时,没有忘记在窗户上贴“米”字形胶带。用胶带在玻璃上贴“米”字真能对台风吗?事实证明,台风来临时,这“不可思议”的方式确实起到了作用。

在接受科技日报记者采访时,齐鲁工业大学材料科学与工程学院副教授刘树江表示,台风来临时,导致玻璃爆裂的原因主要有3种:一是因为被空中漂浮的杂物撞击破碎,二是因为太大的风速跟玻璃产生共振让玻璃破碎,三是外框被强风吹变形导致玻璃破裂。玻璃窗上贴胶纸后可以干扰玻璃的自然频率,减低出现共振的机会,进而降低破碎的几率,即使玻璃爆裂,碎片也不会四散,较为安全。

据了解,早前有电视媒体就玻璃防风进行了实地测试。这段时长5分钟的视频显示:在12级风力作用下,普通玻璃很快就被吹破,散成多片的玻璃对室内人员造成较大的伤害;但贴上“X”字形胶带后,在13级风力作用下,玻璃虽然破了,

但不会造成分散性破坏,对室内人员的伤害有所降低。

该视频最后还尝试用报纸给窗户进行防风。实验结果证明,贴上湿报纸的玻璃可以抵抗13级风力,甚至比贴“米”字形胶带效果更好。刘树江表示,湿报纸对于防止玻璃破碎也有用。其原理在于,贴湿报纸相当于给玻璃贴了一层膜,虽然不会提高玻璃本身的强度,但是遭受外力冲击时,它可以吸收掉一部分冲击力,并使之迅速衰减。

但网上也有人指出,现在超过1.5平方米的玻璃都会进行钢化处理,钢化玻璃的强度是普通玻璃的5倍,应对台风足够了。

刘树江说,钢化玻璃其实是一种预应力玻璃,通常通过化学或物理的方法,在玻璃表面形成压应力,增强玻璃自身的抗压、耐寒、耐冲击性能。钢化玻璃的抗冲击强度与玻璃的厚度、冲击的部位、冲击强度等有关,不能一概而论地认为所有的钢化玻璃都能抵御台风。而且钢化玻璃被空中漂浮的杂物撞击时有可能破碎,胶带的存在可以防止玻璃破裂时飞溅伤人。

既然贴胶带有用的话,那么问题来了:台风天气下,窗户上的胶有“米”字形、“十”字形、“X”字

形、“井”字形等众多贴法,哪一种形状最为有效?此外,胶带的类型亦有多种,要选择什么样的胶带才能提供最好的防护效果呢?

刘树江指出,胶带最好是采用对角线交叉或

