

相信很多人看到过下面这些“救命帖”，随着医学的不断发展，一些传统的观念和做法经过科学的验证是不正确的、不完善的、不稳妥的，有些甚至是会害死人的——

十个被疯狂转发的急救谣言（上）

□ 高巍



我们其实就不会再觉得冷了。这时应该适当的减些衣服，同时可以用温毛巾擦拭腋下、颈下、前胸及后背，进行物理降温。如果这个时候还是一直捂着，就会导致身体高热不退，这也是小儿发生高热惊厥的常见原因。体温下降期：这个时候会大量出汗，严重者导致脱水，所以需要注意多喝水。所以发烧的时候应该是冷了穿、热了脱。（作者系北京市密云区医院急诊外科医生，公众号《医路向前栀子》创始人）

专家观点

谣言一：心脏不适时的自救方法，在睡眠时如果心脏突发，剧烈胸痛足以把人从沉睡中痛醒，立刻口含10粒复方丹参滴丸，或者硝酸甘油片2片，或者阿司匹林3片（300mg）嚼服，接着立刻联系急救中心，然后坐在椅子上或沙发上静候援助，千万别躺下。

正确的做法是，不分年纪大小，请您一定要记住，在睡眠时如果心脏病突发，剧烈的胸痛足以把人从沉睡中痛醒，在病人血压、心率正常，无青光眼未饮酒的情况下，

应立即舌下含服硝酸甘油，如果患者既往无消化道溃疡和出血倾向者应立即嚼服阿司匹林3片（300mg），同时可辅助应用复方丹参滴丸或速效救心丸，如果患者昏迷，不可口服药物治疗，以免误吸。立刻拨打急救电话，不可用力活动，平躺或半卧，头偏向一侧，静候救援。

谣言二：心脏不适时，按压胳膊窝。当心脏出现不舒服，或者看有人倒地，“按压胳膊窝能救命”。这样做可能让血流加速，加速回心血，从而冲开堵塞的心脏血管，达到“救人”的目的。

这种方法大家千万不要信也不要尝试。正确的做法是：第一，保持一个平静的状态，不动不用力。第二，拨打120。安静休息、去除诱因。选择安静场所

休息，绝对卧床，排除情绪悸动或劳动等诱发因素，消除病人心理的恐慌感和焦虑感，不要随意搬动病人，减少心肌耗氧量。若是出现呼吸困难，无法平卧的病人，帮助他选取半卧位或坐位，帮助病人可以通畅呼吸；如发生血压下降或休克，应取平卧位，保持患者处在舒适体位、做好保暖，这样可以缓解患者的不适感。

谣言三：足底放血急救脑溢血。在脑溢血病人发病4小时内，用针在患者足底刺出黑血，这样可以使脑溢血的后遗症降到最低。

这个做法是错误的。正确的方法是：遇到疑似脑出血病人时应该第一时间拨打120急救电话；让患者侧面卧位，防止呕吐引

发窒息；不要随意翻动病人。**谣言四：倒挂控水法，**将溺水者头朝下，把水控出来。

这种做法是错误的。任何形式的控水都是陈旧的、无用的、浪费时间、有害的。正确的做法是，对于溺水心脏骤停，争分夺秒地进行心肺复苏法。

谣言五：发烧要“捂汗”。感冒发烧了要多穿衣服，“捂汗”，不要着凉，不要吹风，汗出了烧就退了，病也自然就好了。

这个老观念应该适时改一改。发烧分为三个阶段，体温上升期：在体温上升期时我们会觉得冷，甚至寒战，是因为体温调节中枢对我们身体所发出的指令。这个时候应该要保暖，应该多穿、多盖，避免再次着凉。体温高峰期：当体温达到了高峰期时，

2018 年度营养大事件

□ 科普时报记者 胡利娟

中国营养学会日前对外发布了“2018年度营养大事件”，其中涵盖国家政策、学界要事和百姓关注等关系营养健康的重大新闻及事件。该“大事件”由中国营养学会的多位专家学者与全国多家主流媒体，结合媒体的视角和专家学者的专业知识评选出。

1. 国家卫生计生委改名“国家卫生健康委”，“慢性病与营养管理处”与“食品营养处”成立。

点评：这是瞄准全民健康，打造健康中国的一项大举措。本次机构调整显示出从国家层面已高度重视营养健康与疾病预防，把以治病为中心转为以人民健康为中心，把治疗转向疾病预防，从源头来预防与营养有关的慢性病的发生，为人民群众提供全方位全周期健康服务。

2. 26个省《国民营养计划》相继出台，齐力推动健康中国。

点评：《国民营养计划》是指导营养工作的纲领性文件，是切实推进健康中国建设的重要举措，各省积极响应，提出了针对当地情况的实施策略。

3. 注册营养师工作继续稳步拓展。

点评：建立一支专业化、职业化、规范化的营养师队伍，是落实《“健康中国2030”规划纲要》和《国民营养计划（2017—2030年）》的重要措施，是有效提升我国国民健康水平，有效促进“健康中国人”的重要

4. “营养辟谣”首登央视3·15晚会。

点评：这是3·15晚会的创新，首次将矛头对准了“健康谣言”。与具体产品相比，谣言对人们的伤害难以估量，传播范围更广，破坏力更大。并首次邀请中国营养学会专家现场参与，对谣言从科学角度进行了解释，树立了国民营养学会学术权威性。

5. 《中国食品工业减盐指南》发布，首次提出了各类食品分阶段减盐目标。

点评：《中国食品工业减盐指南》是落实“三减三健”的重要举措，现实意义和科学意义都十分突出。其将营造健康饮食文化和政策环境，为现代食品产业设置营养健康的加工标准和发展目标提供导向，为企业提供了科学、可行的减盐技术指导。

6. 2018全民营养周成功举办，首支主题歌及舞蹈《全民营养歌》发布，吃动平衡APP上线。

点评：全民营养周已被写入《国

民营养计划（2017—2030）》。这是一项全国性的营养科普活动，多种互联网工具的运用与结合，多媒体工具和线上线下活动的结合，让这个全民活动惠及更多百姓。

7. 国家卫生健康委疾病预防控制局发布首部《中国居民补碘指南》。

点评：这是我国制定的第一部补碘指南，对落实“因地制宜、分类指导、科学补碘”的防治策略具有重要的指导意义；补碘指南结合了目前我国居民碘营养状况、预防碘缺乏病新进展及相关科学研究新成果，具有鲜明的时代适应性。

8. 国家卫计委营养健康扶贫项目启动，中国营养学会制定扶贫工作规划，实施精准营养干预，助力健康扶贫攻坚。

点评：此举是通过营养健康扶贫预防疾病发生、促进疾病康复，补上贫困人口的营养健康短板，对于提升人口健康素质、促进更快更稳定的脱贫具有十分重要的意义。



9. “酸碱体质理论”被戳穿。

点评：中国营养学会多年前就曾辟谣“酸碱体质理论”。然而，大众识别、利用健康信息的能力还是很有局限。建议个人不要盲目相信和追捧所谓的神奇养生法，媒体要承担起传播科学知识的责任，同时，相关部门应该建立合作审查机制，对健康方面的信息，应加强监督管理、严格审查，从源头上阻止此类养生谣言的传播。



感冒药选择有门道（中药篇）

刘宝峰 刘欣

中医中药有着悠久的历史，“辨证论治”是中医的精髓和根基。选择中药治感冒，同样需要了解中医对于感冒的分类。

中医大体上将感冒分成五类：风寒感冒、风热感冒、气虚外感、暑湿外感（胃肠型感冒）、风湿热毒袭肺（常带流涕的症状）。

风寒感冒：多见于冬春季，是风寒之邪外袭、肺气失宣所致。主要症状是恶寒重、发热轻、无汗、头痛、周身关节酸痛、鼻塞流涕、喷嚏、咽喉痒、咳嗽、咯稀白痰、舌苔薄白。

治疗应选用发散风寒的辛温解表药，主要成分多含有麻黄、荆芥、防风、苏叶等解表散寒药。

风热感冒：多见于夏秋季，外感风热、风热之邪犯表、肺气失和所致。主要症状表现为发热较重、微恶风寒、头痛、咽痛或扁桃腺肿痛、鼻塞、流黄涕、咳嗽、咯出黏痰或黄痰、口渴喜饮、舌苔薄白微黄。

治疗应选用清热宣肺的辛凉解表药，主要成分多含有菊花、薄荷、桑叶等。

气虚外感：平时体质较差伴外感者，见发热、怕冷；舌苔白。平时易出汗，身体弱的人，反复感冒，乏力、咳嗽痰多。

治疗宜润肺养肺，益气解表为主。主要成分多含有人参、柴胡、苏叶、桑叶等。

暑湿外感：多见于夏季，因患者素有湿热，又加感冒而得，也可因过食生冷瓜果而引起。主要是恶寒发热、头痛头胀、胸膈痞满、腹痛肠鸣、呕吐腹泻、身乏无力、口渴无味、食欲不振等症。

治疗宜芳香化浊、和中解表。**风湿热毒袭肺：**与风热感冒相似，但发病快、病情重、高烧、怕冷寒战、头痛剧烈、肢体酸痛、疲倦乏力、舌质红、苔黄、脉弦数有力等症。

治疗宜清热解暑、疏风透表。必要时应该配合西药治疗，并注意消毒隔离。

大家平时最不容易区分的是风寒风热感冒，最简单的判断方法是：痰、涕的颜色。痰的颜色呈黄色且浓，而且流黄鼻涕，可以初步判定为风热感冒。而风寒型感冒痰不多且是清鼻涕，风热型的是稀白的痰。另外风寒型患者的白冷、浑身酸痛等症状更明显。对镜子看舌苔，风寒是一个白苔，风热是黄苔。但是风热感冒易向风热感冒转变，一般2-3天就可能改变。

性别与疼痛

□ 姜文斌

我们每个人对于疼痛的忍受程度都不一样，人与人不同，男女间也不同。那么，不同的性别是否会影响到他人对疼痛的感知？

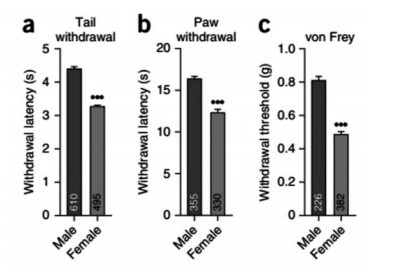
如果进行疼痛的科学研究，所进行实验人的性别是否很重要？如果一个实验由交替的科学家（男性和女性）轮流进行，会发生什么？男性做的疼痛实验可以和女性做的类似疼痛实验相比吗？

最近发表在《Nature methods》上的一项研究显示：当房间里男性时，老鼠对疼痛的反应会变得更少。

那么，科学家是如何得出这个有趣的结论的呢？

科学家将会引起疼痛的物质如酵母多糖A或福尔马林注射到小鼠的爪子上，分别在有男性（人类）时和有女性（人类）时，通过观察小鼠对疼痛的肢体反应，进而判断它们对于疼痛的反应。结果显示，当房间里男性（人类）时，小鼠对疼痛的反应减少（图a）。

科学家推测这可能与小鼠对个体气味的敏感程度有关。当科学家



将实验中男性所穿的T恤与老鼠放在同一间房间时，结果是相似的。有趣的是，当换成女性T恤的时候则逆转了这种影响。男性T恤的影响随着时间的推移逐渐减弱。如果男衬衫留在房间里，效果会随着时间的推移而降低。当换成不同性别动物使用过的东西时，结果是相似的，除非非动物被限制。这让科学家相信这种效应是男性信息素的结果。

科学家解释了引起这种现象可能有两种原因。小鼠可能只是有意识地抑制疼痛的外在迹象，或者男性信息素的刺激可能会产生一种抵抗疼痛的

应激现象，这是一种天生的反应，调节人体疼痛通路，抑制脊髓中的疼痛过程。我们人体中存在一种叫做阿片的受体，这种受体与痛觉的整合及感受有关。阿片受体可以使神经末梢释放的P物质减少，这种物质与疼痛有很大的关联。当男性信息素刺激小鼠时，会刺激阿片受体，使神经递质释放减少，从而阻断神经冲动的传递而产生镇痛等各种效应。今天我们所了解到的男性信息素对小鼠的作用，可能对明天疼痛这一临床难点的治疗产生重大意义。

所以，当你很难受时，请抱紧你的男朋友吧，或者当你看到身边人很难过，请给她一个温暖的拥抱吧！

（作者系大连医科大学2017级人体解剖学专业硕士研究生。指导教师：大连医科大学解剖学教研室教授隋鸿锦）

医学新解

学龄前的孩子可能会用同一个名称指代很多东西，搞得家长一头雾水。为什么会出现这样的现象？家长能帮助孩子做什么？

孩子“指鹿为马”是过度延伸惹的祸

□ 黄杨名

心灵驿站

如果一个3岁的孩子“指鹿为马”，你肯定不会觉得孩子是在故意颠倒非、混淆黑白。比如说我家二宝会把所有的便利店都称为“全联”——全联是台湾店数最多的小超市，严格来说它甚至不是一间便利店。

你家孩子不一定会把便利店的名称搞混，但可能也犯过类似的错误，例如把老虎叫成猫，把所有气泡饮料都称为可乐，或是把所有交通工具都叫车子。这样的行为很可爱，但是假如孩子总把漂亮阿姨叫成妈妈，或者管每个有白头发的都叫爷爷，那可如何是好？

心理学领域会用过度延伸来描述这个现象，就是说一个人把某个概念做了过度的延伸或是概化。这跟孩子的心智表征以及语言发展有紧密的关系。比如说孩子可能会把4条腿的动物都称为“狗”。

所谓“心智表征”，就是我们利用大脑的活化来保存外在世界的样貌，这个过程与个

过去的经验有着紧密的关系。假如一个孩子曾经被看起来可爱的狗狗吓到过，那么他对于可爱狗狗的心智表征就会是偏向负面的，之后再遇上类似的可爱狗狗，就会展现出害怕、愤怒等负面的行为。如果孩子都是用同样的心智表征去保存相似的东西，就会出现“把所有气泡饮料都当作可乐”这样的过度延伸现象。

不过，更多的时候，语言发育不成熟才是过度延伸的主要原因。孩子还没有学会用文字标签来标记不同的东西，越抽象的文字标签，对孩子来说是越困难的，也越晚才能够学会。

以我家二宝为例，当他讲“全联”的时候，他其实很清楚他知道他要去的是711，只是他用“全联”这一个文字标签来表达。如果我们真的带他去全联，二宝会很生气，因为他不是他真正想去的地方。我一开始有点蒙，经过一些血泪教训后，我就会多问问他：“你是要去那间有什么的全联吗？”或是“你想去的是靠近谁家的那个全联吗？”

语言影响对世界的认知，即使是成年人，也可能出现过度延伸的现象。如果一开

始就丢给孩子一堆词汇，认为这样可以促进他们的语言以及心智表征的发育，那就错了。语言只能说是心智表征展现的一个形态，没办法用语言表达出来的，不一定就不能区分。如果孩子的心智表征还没有发育成熟，你就丢给他太多要匹配的语文字标签，反而会造成混淆，对孩子的语言及心智表征的完善都有负面影响。

那么，如果孩子到了五六岁，还有过度延伸的现象，我们该担心吗？未必，因为过去就有研究发现，孩子心智表征的熟练度要到七八岁时才和成年人比较接近，而且在本质上还是有所不同的。在孩子未满八岁前，有一点过度延伸的现象都是可以接受的。

不过，你仍然可以测试，孩子究竟只是语言上有过度延伸的现象，还是本质上就没有办法区分相似的东西。如果孩子是在本质上没有办法区分相似的东西，就要留意孩子的感知能力发育是否出了状况，要想办法去训练他们进行区分。你可以很明确地告诉孩子，这个和另一个东西不一样，是因为它有某个部件，另一个上没有。

美国FDA批准控制2型糖尿病新药上市

近日，美国食品药品监督管理局（FDA）批准了诺德的新药 OZEMPIC 上市，这可以加强对2型糖尿病患者的血糖控制。

本次新药 semaglutide 的批准是基于一个大型3a期临床试验项目的结果，数据来自8000多名成人患者。在该研究项目中接受 semaglutide 治疗的2型糖尿病患者，其糖化血红蛋白（A1c）水平较多个对照组均有显著下降。此外，semaglutide 的治疗减少了患者体重，抵达了次要临床终点。该疗法的副作用也在可接受的范围内。因此，美国FDA批准 semaglutide 上市。本次批准的是0.5mg和1mg的每周一次注射剂型。

Semaglutide 是一款人类胰高血糖素样肽-1（GLP-1）的类似物，能起到GLP-1受体激动剂的作用。它有望在改善2型糖尿病患者血糖水平的同时维持较低的低血糖风险。

英国将开展呼吸检测癌症技术临床试验

英国癌症研究会最新发布消息，研究人员将就一种新开发的呼吸检测癌症技术开展临床试验，该技术如发展成熟，有望带来更简单、高效的癌症早期检测方法。

这项临床试验由英国癌症研究会剑桥中心的研究人员领导开展。据介绍，在正常的新陈代谢过程中，细胞的生化反应会使人体呼出的气体中含有一类被称为挥发性有机化合物的分子。如果人体患癌症，正常新陈代谢就会被打破，细胞产生的这类挥发性有机化合物会发生细微变化，这项新技术的目标就是要通过分辨这种细微的变化，诊断出癌症。

按计划，临床试验将有1500名志愿者参加，其中包括健康人以及食道癌、胃癌等癌症的疑似患者。研究人员将收集相关样本，用于对比分析他们呼出气体中挥发性有机化合物的变化，并尝试分析这些变化是否能帮助他们检测出不同类型的癌症。

治疗三阴性乳腺癌的候选药物被发现

美国和中国科学家最新发现，一种基于机体内天然蛋白质的重组药物能同时阻断乳腺癌细胞生长及向其他器官扩散的两个通道，有望成为治疗三阴性乳腺癌的候选药物。三阴性乳腺癌指雌激素受体、孕激素受体和人表皮生长因子受体2三个主要治疗靶点均为阴性的乳腺癌，在所有乳腺癌中占12%到17%，其特点是预后差、耐药性强、复发率高且治疗手段少。

研究人员分析了800多个人类肿瘤样本，发现这种基于Tinat1蛋白的重组药物，相关的基因表达低与肿瘤发展到晚期和存活率较差有关，三阴性乳腺癌患者尤其如此。他们使小鼠肿瘤细胞中的三个基因表达增加，结果显示癌细胞增长放缓，转移到肺部的可能性降低。

研究人员给带有乳腺肿瘤的小鼠注入Tinat1蛋白，发现7周后这种蛋白显著抑制了原发性肿瘤生长和自发性转移，且未观察到明显的副作用。另外，即使肿瘤开始转移后，这种药物依然有效。



比如明确地告诉孩子，牛有角、有蹄、会吃草，跟狗不一样。如果孩子只是语言上有过度延伸，我们可以带着孩子用语言标签去做区分。利用孩子容易区分的属性，加上语言标签，重复搭配，就可让孩子学习新的语言与表词司的连接。

当然，说起来简单，用语言标签去做区分有时候并不容易。可以多带孩子找一些能够区分的线索，帮助他们的心智表征层次做区分。

另外，孩子有时候会过度延伸，有时候则会出现延伸不足，例如认为没有打开的雨伞就不是雨伞。这样的现象，同样也反映了孩子语言以及心智表征发育尚未成熟。

所以，下次如果发现孩子有些你看起来有问题的行为，先别着急。想办法搞清楚是怎么回事，再看看该如何处理。