

# 流感高发，儿童咳嗽慎用镇咳药

□ 科普时报记者 史诗

当前，正值流感等呼吸道传染病高发期，儿童感染后常出现咳嗽、发热等症状，让家长忧心不已。不少家长想通过镇咳药快速缓解孩子的不适，但专家提醒：儿童需慎用镇咳药，盲目用药可能适得其反。

北京协和医院儿科主治医师全美盈告诉科普时报记者，咳嗽本身并非疾病，而是呼吸道的自我保护机制。儿童感染流感后，呼吸道会产生大量含病毒的痰液，咳嗽能帮助排出这些“代谢垃圾”，减少病原体在体内停留。就像家里进了灰尘，吸尘器会自动工作，咳嗽就是呼吸道的“吸尘器”。

镇咳药的核心原理是抑制大脑咳嗽中枢，相当于“强行关掉吸尘器”。而儿童呼吸道狭窄、排痰能力本就较弱，强行止咳会导致痰液淤积在气管内，不仅可能加重病情，还可能引发肺炎等并发症。同时，儿童肝肾功能尚未发育成熟，对药物的代谢能力有限，使用镇咳药容易出现头晕、嗜睡等不良反应，2岁以下婴幼儿更应避免使用非处方镇咳药。

全美盈提醒，应对流感引发的儿童咳嗽，关键在于“排痰”而非“止咳”。家长可遵循医嘱使用抗病毒药控制感染，同时配合科学护理：让孩子多喝水，稀释痰液便于排出；用空心掌轻拍孩子背



儿童呼吸道狭窄、排痰能力本就较弱，强行止咳会导致痰液淤积在气管内，不仅可能加重病情，还可能引发肺炎等并发症。

AI制图

部，帮助松动痰液；在室内使用加湿器，将环境湿度维持在50%–60%，缓解呼吸道干燥不适。通常情况下，随着炎症逐渐消退，咳嗽症状会自然好转。若孩子咳嗽持续超过1周，或伴随喘息、高烧不退等情况，应及时就医检查。

此外，家长还需警惕流感可能引发的特殊情况——抽搐惊厥。若孩子出

现该症状，可按以下步骤处理：

- 一是立即让孩子平躺，解开衣领，将头偏向一侧，及时清理口鼻分泌物，防止窒息；
- 二是切勿强行按压孩子肢体，也不要向其口中塞任何东西，避免造成二次伤害；
- 三是记录抽搐开始时间、持续时长

及具体症状，也可以用手机录像，为医生诊断提供参考；

四是若抽搐持续超过5分钟，或伴随口唇发紫、呼吸困难等情况，立即拨打120急救电话；

五是即使抽搐停止，若孩子意识不清，也需及时就医，排查流感引发的脑炎等神经系统问题。

需要注意的是，仅当孩子咳嗽症状确实严重，已影响睡眠、进食甚至呼吸时，才建议适当使用镇咳药。用药时需严格遵循以下要点：

使用前务必仔细查看药物的适用范围、用法用量等说明，例如含有可待因成分的镇咳药，严禁用于18岁以下青少年儿童。

尽量选择成分单一的药物，避免使用复方制剂，更不建议多种药物联用，以防对孩子肝肾功能造成不良影响。

若孩子咳嗽伴有痰液，需慎用镇咳药。部分镇咳药（如中枢性镇咳药可待因）会抑制呼吸道腺体分泌和纤毛运动，导致痰液黏稠难以咳出，必要时可选用祛痰药帮助排痰；镇咳药与祛痰药需根据病情和药物特性，选准用药时机、搭配合适药物，确有需要时可联用。

护理期间若发现孩子出现哭闹不安、嗜睡、口唇发紫、气急、鼻塞影响呼吸和进食、呕吐等情况，务必及时就医。

## 天越冷越感觉肚子饿的原因找到了——

# 大脑“剑状核”：你想吃大餐的“幕后推手”

□ 王明宇

境就变馋，而是要等6小时后才会疯狂寻找食物。这个延迟反应很关键，说明食欲增加不是寒冷直接刺激皮肤的结果，而是大脑接收到能量不足的信号后，主动调控的行为。

接下来，研究人员用“全脑清除+光片显微镜”技术给小鼠大脑做了一次“高清CT”。这种技术能清晰捕捉到不同脑区的神经元活动，结果让人惊喜：寒冷环境下，小鼠大脑多数区域的神经元活动反而变弱，唯独丘脑中线区域的神经元异常活跃。进一步聚焦后，一组名为“剑状核”的神经元进入了研究人员的视线。就在小鼠开始疯狂找食物前，这些神经元的活动会突然爆发。

更有趣的是，剑状核神经元的兴奋度还和食物多少有关。如果寒冷环境中食物很少，这些神经元的活动会更强烈。这说明它们不是对“寒冷”本身敏感，而是专门响应“寒冷+能量不足”的双重信号。就像冬天我们如果没按时吃饭，饿意和寒意叠加时，想吃东西的欲望会更强烈。此刻你大脑里的剑状核，可能正在“疯狂”工作。

为了验证剑状核的作用，研究人员做了两组关键实验。当他们用技术人工激活小鼠的剑状核神经元时，即使小鼠不饿，也会立刻跑去翻找食物，且只专注于“找吃的”，不会乱啃

玩具或乱跑；反之，当他们抑制这些神经元的活动时，即使在寒冷环境中，小鼠也会变得“清心寡欲”，对食物失去兴趣。

更重要的是，这两种效果只在寒冷环境中出现。这意味着，剑状核就像一个带密码的开关，只有在“寒冷”这个密码激活后，才能调控食欲。

### 秋冬控食可以这样做

剑状核是如何让我们“想吃”的？研究人员追踪神经元的连接发现，剑状核会直接发送信号到伏隔核。这个脑区是大脑的奖励中枢，负责处理吃美食、玩游戏带来的愉悦感。

简单来说，剑状核会告诉伏隔核：“现在能量不够了，快让身体产生‘想吃东西’的愉悦感，督促你去补充能量！”这也是为什么秋冬吃热食会觉得特别满足，那是伏隔核在给你快乐反馈。

对于脑科学研究来说，这个发现的意义远超“解释变馋”。它第一次明确了丘脑剑状核在代谢调控中的作用，为我们理解“大脑如何平衡能量消耗与食欲”提供了新线索。

比如，未来或许可以通过调控剑状核神经元，让“冷疗法”真正发挥减重效果，既让身体燃烧更多脂肪，又不让食欲拖后腿。对于神经外科领域而言，

这也为代谢疾病的神经调控治疗打开了新思路：如果能精准干预这类特定脑回路，或许能帮助肥胖人群、糖尿病患者更好地控制食欲与代谢。

回到日常生活中，摸清了“剑状核开关”的小脾气，秋冬控食欲再也不用硬扛。分享两个超实用的小技巧：千万别等到肚子咕咕叫、冻得打哆嗦才吃饭，提前吃点优质蛋白和膳食纤维，就能让过度兴奋的剑状核“冷静下来”；要是出门散个步冻到了，别着急喝高热量奶茶、热可可，喝杯温水就好，这样能避免给伏隔核“过度奖励”，不然它会疯狂催你想吃更多。

其实这个剑状核机制，是大脑在远古时代为了帮我们扛过食物短缺期进化来的“生存技能”。但现在物资这么充足，咱们读懂大脑的小信号，用对这些小方法，就能轻松拿捏脑健康和代谢平衡，秋冬也不用怕悄悄囤脂了。

大脑就像一个精密的指挥中心，每一个看似平常的食欲变化，背后都藏着神经回路的精妙调控。而这些关于大脑的新发现，正在帮我们更科学地理解身体，让健康管理变得更“懂脑”、更高效。

（作者系山西医科大学第一医院神经外科主治医师、中国医师协会健康传播工作委员会委员）



每到秋冬季，不少人会发现自己的胃口像被按下了“放大键”：明明刚吃了饭，看到烤红薯、炒板栗还是忍不住想吃点，体重秤上的数字也“噌噌”往上跳。

这不是你的意志力不够强，而是大脑在寒冷环境下启动了“生存模式”——近期发表在《自然》杂志的一项研究，就找到了调控这种“冷馋”反应的关键脑区，为我们揭开了大脑与食欲的秘密联系。

### 秋冬食欲暴涨的“幕后推手”

研究人员从一个常见的矛盾现象入手：寒冷会让身体燃烧更多能量维持体温，理论上有助于减重，但现实中，“冷疗法”减肥的效果常被飙升的食欲所抵消。就像我们冬天逛完街，冻得手脚冰凉时，总想走进餐厅点一份热气腾腾的大餐。这种行为背后，是大脑在默默发号施令。

为了找到大脑里的指挥者，研究人员给小鼠搭建了冷暖双环境：一边是23℃的舒适温度，一边是4℃的寒冷环境。观察发现，小鼠并非一进入寒冷环