



近日,网络上有不少关于风油精、清凉油妙用与贴子,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。但是清凉油、风油精真的有这么多功能吗?夏天,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液,一旦中暑,人们第一个就会想到它,但藿香正气液真的是解暑“神药”吗?



# 防暑“三件套”并非

# “万金油”

## 口服风油精小心中毒

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’,但其成分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。如果咽喉不适,可以每次口服3至5滴风油精,连用3天。

## 清凉油不是“万能油”

“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’。”湖北省中医院主任药师严劲松说,因清凉油属于外用药物,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”。把清凉油当作日常保健用可以,但是如果靠它治病去疾,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学理论支撑的。”严劲松说,根据“芳香辟秽”原理,确实可以通过涂抹清凉

## 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“用于伤暑引起的头痛”,清凉油的确对伤暑、风热感冒的头痛症状有缓解作用,但是不适用于风寒感冒。

“轻度烧烫伤时,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

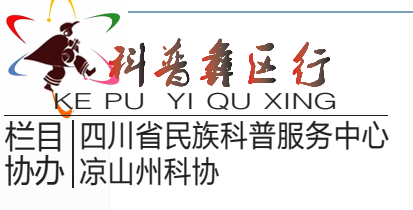


## 藿香正气液对高温中暑没有疗效

天气太热,有点头晕、恶心,像中暑一样,来一瓶藿香正气液。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,藿香正气液对在“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,藿香正气液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,服用藿香正气液可谓对症下药。“但对于日常我们所说的高温中暑,藿香正气液既没有预防作用,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液就是不合适的。

(据《科技日报》)



栏目|四川省民族科普服务中心 凉山州科协



# 须警惕大便变黑

付荣

你出现过大便黑色的情况吗?如果有,千万不能掉以轻心,因为除了药物、食物会导致大便出现黑色的情况外,大便黑色还是一些疾病的危险信号,应引起高度重视。

大便出现黑色时,我们应该首先考虑是不是吃了维生素或其它补铁的东西,假如吃深色蔬菜过多,有可能会使大便颜色变黑、变绿,如果没有,且大便较黑甚至发亮,那么则需要警惕是否发生胃或肠道等消化道出血。如果没有十足的把握确定黑色大便的真实原因,建议及时到医院检测,防止延误治疗而造成生命危险。

下面我们来看一下造成黑色大便的原因有哪些?



## 食物或药物的影响

食物和药物可引起大便颜色不正常。如夏天吃大量西瓜和西红柿后可使大便颜色变红;食用动物血后,大便颜色可发黑;贫血小儿服用铁剂后大便也可发黑。

## 消化道疾病

这是最常见的病因,包括食管静脉曲张出血、食管异物、胃溃疡等上消化道疾病所引起的黑便。大多数患有消化道疾病的人,他们的大便都是不正常的颜色,其中最常见的是黑色,当食管、胃、十二指肠、空肠上段以及胰腺和胆道等上消化道出血时,红细胞中血红蛋白的铁在肠道细菌的作用下与硫化物结合成硫化铁,从而使粪便呈现黑色。这种黑色大便黑而发亮,外观性状如同柏油,故也称为柏油样便。

排柏油样黑便是上消化道出血的一个典型表现,但并非都是柏油样,而是有着很大差别的。例如,当出血量比较少时,肉眼并不能发现大便颜色的改变,要通过特殊的检

验(如大便的潜血试验)才能检验出来;当出血量达到50毫升以上时,肉眼可以见到大便颜色变黑。然而,除了上述所说的柏油样大便外,上消化道出血时,大便的颜色也可以变成咖啡色、红褐色甚至鲜红色。上消化道出血时大便质地的硬软和颜色的变化,完全取决于上消化道出血的部位、出血量的多少、出血的速度以及血液在肠道内停留的时间。如果出血量大、速度快,在肠内停留时间短,则大便的质地就会变得很软甚至接近流质,颜色也可从黑色进一步转化为红褐色甚至鲜红色。只有当上消化道的出血量比较少、出血速度比较慢,出血在肠道内停留时间较长时,才可能表现出典型的柏油样黑便来。

不受控制的出血性休克是急性上消化道出血最常见的一种并发症,实际上还是比较常见的,症状通常很明显,而且死亡率很高。一旦上消化道出血量超过1000毫升会引起病人的身体循环系统崩溃,这种情况下应给予抗休克治疗,一般给快速静脉输液,防止病人出血,引起肺水肿;急性上消化道出血另一个常见的并发症是窒息,上消化道出血通常是在瞬间,不给患者反应时间,且

没有特别明显的症状,然而一旦出血量太大,会引起窒息,严重的直接造成患者死亡。除上述并发症外,上消化道出血也会引起继发性腹膜炎的发生,虽然这种疾病的发生率不是很大,但仍需及时抢救治疗,防止患者死亡。消化道疾病患者不仅要在日常生活中注意早期检查和治疗,还要在日常生活中注意养成良好的生活习惯和饮食习惯,以避免疾病的加重和对健康的严重危害。

## 一些常见的血液疾病

一些常见的血液疾病也是诱发大便颜色发黑的原因,常见的血液病包括新生儿血友病、血友病、白血病、再生障碍性贫血、血小板减少症及过敏性紫癜等,它们都会改变大便的正常颜色。因此应该特别注意这方面,不应该被忽视。

(作者单位:安岳县石桥铺镇卫生院)

# 洪灾后,重点防范的“十个方面”

近段时间,因强降雨导致我省部分地区出现洪涝灾害。洪涝灾害极易造成疫病流行,在发生洪涝灾害后,为了保护自身健康、减少疾病发生,我们应该做到以下十个方面。

- 1.注意饮用水卫生。**不喝生水,只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水;装水的缸、桶、锅、盆等必须干净,并经常倒空清洗;对临时的饮用井水、河水、湖水、塘水,一定要进行消毒;混浊度大、污染严重的水,必须先加明矾澄清;漂白粉(精片)必须放在避光、干燥、凉爽处,如用棕色瓶拧紧瓶盖存放。
- 2.注意食品卫生安全。**不吃腐败变质或被污水浸泡过的食物;不吃剩饭剩菜,不吃生冷食物;不吃淹死、病死的禽畜和水产品;食物生熟要分开;碗筷要清洁消毒后使用;不到无卫生许可证的摊点购买食品。
- 3.注意环境卫生。**消除住所外的污泥,垫上砂石或新土;清除井水污泥并投以漂白粉消毒;家具清洗一遍再搬入居室;整修厕所,修补禽畜圈。不要随地大小便,粪便、排泄物和垃圾要排放在指定区域。
- 4.加强家畜的管理。**猪要圈养,搞好猪舍的卫生,不使其尿液直接流入水中,猪粪等要发酵后再施用。管好猫、狗等家禽动物。家畜家禽圈棚要经常灭蚊灭蝇;栏内的禽畜粪便也要及时清理入集中粪池。
- 5.做好防蝇灭蚊,防鼠灭鼠,灭蟑防螨。**粪缸、粪坑中加药
- 杀蛆;室内用苍蝇拍灭蝇,食物用防蝇罩遮盖;动物尸体要深埋,土层要夯实。人群较集中的地方,也是鼠类密度较高的地方;当发现老鼠异常增多的情况需要及时向当地有关部门报告。保持住屋和附近地面整洁干燥,不要在草堆上坐卧、休息。
- 6.如果感觉身体不适时,要及时到正规医疗机构诊治。**特别是发热、腹泻病人,要尽快寻求医生帮助。其次是遵医嘱,配合传染病隔离,注意相关药物使用方法。
- 7.注意手部清洁,不用手、尤其是脏手揉眼睛。**每人的毛巾、脸盆、手帕应当单用,如果不得与病人共用脸盆,则应让健康人先用,病人后用,用完以肥皂将脸盆洗净。
- 8.接触病人时应戴口罩,口罩应每天换洗和消毒。**如皮肤、粘膜被患者的血、尿或口腔分泌物污染,应立即用消毒酒精擦拭消毒。被病人血、排泄物污染的环境和物品也应及时消毒。
- 9.在血吸虫流行区,不接触疫水是预防血吸虫病最好的方法。**接触疫水前,在可能接触疫水的部位涂抹防护药,如防触霜和皮避敌等,穿戴防护用品,如胶靴、胶手套、胶裤等。接触了疫水应主动去血防部门检查,发现感染应尽早治疗,防止发病。
- 10.对被洪水淹过的房屋内外,要开展消毒杀菌工作。**一般用“84”消毒液按1:60比例配水后,用喷雾器对消毒的场所进行喷洒。

(中国疾控中心)



# 青羊区创新宣传模式 推动反邪警示教育“落地生根”

本报讯 成都市青羊区坚持以新中国成立70周年创造安全稳定的社会环境为主线,以防范化解邪教社会重大风险为核心,着力创新“互联网+反邪教”宣传教育方式,进一步厚积反邪教社会土壤,构建平安和谐、政治稳定的新时代青羊。变“单调枯燥”为“寓教于乐”。全区积极建立各种不同模式的反邪教警示教育阵地(场所)139个,广泛开展“远离邪教、守护幸福,共建美好家园”为主题的社区大型巡回演出和群众宣传等活动152次;大力开展讲学、展板、挂图、文艺反邪和视频播放等丰富多彩

的防邪警示教育宣传活动,创作出了音乐快板《异国斗邪教》、小品《治病》等寓教于乐的优秀作品,让群众在欢笑中受到了教育、看到了邪教危害;利用“法律七进”活动开展强化反邪教知识宣传,将反邪教公益广告,组织干部群众观看,让身边的事教育身边人,寓教于乐、潜移默化影响广大群众认识邪教的危害。变“官腔官调”为“网言网语”。充分利用网络语言活泼、亲切等特点,借鉴一些健康、良性的“热词”,采用喜闻乐见的网络话语形式,讲述一些身边的案例,促进反邪教宣传教育的生动形象、通俗易懂,切

实让网民听得进、记得住;广泛利用青羊视窗、“文明青羊”、《新青羊》手机报和青羊三级矩阵微信群等新兴媒介定期推送宣传信息,设置了“小羊说”“小羊快报”“小羊观”等反邪教微信平台栏目,粉丝圈粉量突破8000人,推出文章超过57篇,累计阅读超过2万人次;通过创作沙画、微电影、微动漫等流行文艺元素,在街道、社区、学校、便民服务中心的APP服务平台全面推送,让群众在就餐、购物时直接扫码关注,让反邪教宣传走进居民日常生活。变“单打独斗”为“同频共振”。在全区2000余个物管小区和宽窄巷子景区、公交地铁站等重要公共

场所,大力开展推广反邪教微信公众号,不断开辟新的宣传阵地,巩固反邪教根基,挤压邪教活动空间;结合年终考核细则,将校园反邪教警示教育纳入学校年度考核中,使校园反邪教工作实现常态化、规范化,今年以来全区有近1.2万余名教师和中小学生学习接受反邪教警示教育;坚持以成立青羊区反邪教协会为契机,运用各宗教宣传媒体平台,开设理论体系、政治态度、法律地位、本质、宗旨、崇拜对象、信仰自由、“末世”阐述、生活方式等9块区分宗教和邪教的宣传教育专栏,提高了信教人员对宗教与邪教的辨别能力。

(陈厚奎)



本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。