



科普进行时

近日,广东省深圳市一名2个月大的婴儿发热,体温达到39℃。孩子父亲听从家里老人的“偏方”,用酒精兑水擦浴孩子身体以图退烧,结果导致孩子出现过敏性休克。此事件迅速登上热搜,引起了社会公众对酒精擦浴退烧的争议及对婴儿护理的关注。

儿童发热抹酒精能退烧? 这些方法可能致命

婴幼儿发烧,用酒精擦拭退烧靠谱吗?

酒精具有挥发性,擦拭在皮肤上会迅速蒸发,从而带走部分热量,因而可以在短时间内导致皮肤表面温度下降。然而,酒精擦浴并非适用于所有人群,而且使用适宜的温水擦浴(成人20℃左右、儿童30℃左右)同样也能达到相似效果。基于此,不推荐家长使用酒精擦浴的方法来给婴幼儿退烧,盲目使用该方法可能会带来更多安全风险。

- 1.酒精中毒。**婴幼儿皮肤薄,毛细血管丰富,酒精容易通过皮肤吸收入体内,挥发时还可能通过肺泡膜吸收,引发酒精中毒,出现头晕、嗜睡、呼吸抑制等症状,严重时可能会危及生命。
- 2.过敏反应。**像此次热搜事件中提到的,罕见情况下孩子可能对酒精过敏,反应严重时可能导致过敏性休克,这是一种危及生命的情况。
- 3.增加不适感。**酒精快速挥发虽能带

走皮肤表面的热量,但并不能真正降低核心温度,而且在擦浴过程中容易导致孩子寒战、哭闹等,增加发热时的不适感。

5个常见的错误退烧方法

除酒精擦浴外,临床上常见的错误退烧方法还有以下5个:

- 1.捂汗退烧**
让孩子穿厚衣服或盖厚被子,试图“捂出汗”退烧。这样做不仅无效,大量出汗还可能导致脱水,导致孩子体温上升,甚至引起婴儿“捂热综合征”,危及生命。
- 2.冷水或冰块擦浴**
冷水或冰块通过热传递和融化吸热等可降低周围皮肤温度。但这样做也只是降低局部温度,对核心体温效果不好,引发寒战时,反而增加核心体温。另外,冷水或冰块擦拭还会明显增加孩子的不适感,

并有可能造成皮肤冻伤。

3.灌肠退烧

灌肠退烧缺乏安全性和安全剂量研究,因直肠吸收与口服吸收不同,临床并不能准确把握剂量,容易导致用药过量,导致肝肾损伤。

另外,灌肠还可能引起局部不适,如腹泻、肠道刺激,频繁使用还可能损伤直肠黏膜。不当操作甚至可能造成肠穿孔等严重后果。

4.放血退烧

放血退烧作为一种传统的民间疗法,缺乏科学依据,若消毒不当容易引发感染。而且针刺放血退烧,会明显增加婴幼儿的疼痛和恐惧。

5.使用不安全药物

儿童安全的退烧药主要是布洛芬和对乙酰氨基酚。部分家长错误地给儿

童服用成人退烧药或已经淘汰的儿童退烧药,如阿司匹林、安乃近、氨基比林等。这些药物的成分不合适,儿童使用容易出现严重的药物不良反应。

发烧的正确处理方法

1.按需用药退烧

孩子发热时,若满足用药指征,建议按医生指导来使用药物退烧,不要盲目迷信“偏方”。儿童安全的退烧药是布洛芬、对乙酰氨基酚,可参考说明书,或在药师、医生指导下服用。其用药指南如下:

- ①对于通常健康良好的孩子,当发热 $\geq 39.5^{\circ}\text{C}$ ~ 40°C 时,应考虑使用退烧药。
- ②若孩子体温上升,并出现不适症状



②温水擦拭。口服退烧药30分钟后,用温水轻轻擦拭孩子的身体,尤其是额头、腋下和腹股沟部位,有助于加快降低体温。

注意事项:温水擦拭可能会增加不适感,不建议对平时身体健康的发热婴幼儿采用此法。如果退烧药效果不好,要以孩子舒适为主,一旦孩子表现出不愿意或不适,应立即停止,避免强迫孩子接受。

4.监测病情

密切监测孩子的体温、精神状态、呼吸频率、皮肤颜色和其他症状。如果孩子的发热原因或生部部位尚不明确,持续高热用药不退、发热时长超过医生建议的观察时间,或有新发复杂症状,建议就评评估。

5.及时就诊

若出现以下情况或其他家长觉得异常、超过自身护理知识的表现,建议及时前往医院就诊:

- ①体温不退。持续发热 $\geq 39^{\circ}\text{C}$,用药也退不下来。
- ②精神异常。孩子有嗜睡,刺激叫醒比平时困难;注意力减退,对周围环境反应跟平常不同;动作减少和无微笑等。
- ③呼吸急促。 < 2 月龄:呼吸 ≥ 60 次/分钟; $2\sim 12$ 月龄:呼吸 ≥ 50 次/分钟; $1\sim 5$ 岁:呼吸 ≥ 40 次/分钟; > 5 岁:呼吸 ≥ 30 次/分钟。
- ④皮肤异常。出现苍白、花纹、苍灰、瘀斑和发绀等。
- ⑤其他症状。反复呕吐,严重腹泻或脱水(如皮肤干燥/弹性减弱,6~8小时没尿、尿量不到平时一半)。

(范运柱)



生活提示

9月9日~15日是国家网络安全宣传周,今年主题是“网络安全为人民,网络安全靠人民”。互联网给我们带来便利的同时,也随之产生一系列网络乱象,网络谣言、网络暴力、网络诈骗等让人真假难辨、防不胜防。下面,让我们一起学习网络安全知识,筑牢网络安全防线。

网络安全干货指南 请务必牢记

网络安全是什么?

网络安全是指通过采取必要措施,防范对网络的攻击、侵入、干扰、破坏和非法使用以及意外事故,使网络处于稳定可靠运行的状态,以及保障网络数据的完整性、保密性、可用性的能力。其实作为普通网民,网络安全就是如何在虚拟的互联网中保证自己的信息或财产不受到非法侵害。

网络安全为何重要?

当今时代,网络安全和信息化对一个国家很多领域都是牵一发而动全身的,网络安全已是国家安全的重要组成部分。没有网络安全就没有国家安全,就没有经济社会稳定运行,广大人民群众利益也难以得到保障。从世界范围看,网络安全威胁和风险日益突出,并向政治、经济、文化、社会、生态、国防等领域传导渗透。

网络安全知识普及

网络安全风险无处不在,以下是几个与网络安全相关的小知识,帮助大家提升安全意识,共建安全清朗的网络空间。

1.账号密码安全

- ①对于系统分配的初始密码,应立即进行更换。
- ②设置密码时,应混合使用不同类型的字符,避免仅使用小写字母或数字。
- ③切忌将易于猜测的个人信息,如生日、婚期或电话号码,

作为密码使用。

④在互联网上注册账户时,避免将用户名和密码与工作场所的账户信息相同或有所联系。

⑤在通过密码管理软件保管密码的同时,密码管理软件应设置高强度安全措施。

2.病毒风险防范

- ①安装病毒防护程序,并及时更新病毒特征库。
- ②下载电子邮件附件时注意文件名的后缀,陌生发件人附件不要打开。
- ③网络下载文件时需要验证文件数字签名有效性,并手动扫描文件。
- ④安装不明来源的软件时,应进行手动查杀病毒。
- ⑤浏览网页或计算机使用过程中若发现异常,应立即断开网络并进行全盘杀毒。

3.网上交易安全

- ①所访问的网址与官方地址进行比对,确保准确性。
- ②不在网吧等多人共用的电脑上进行金融业务操作,同时拒绝通过搜索引擎上的网址或不明网站的链接进入交易。
- ③在网络交易前,应对交易网站和交易对方的资质进行全面了解。
- ④在访问涉及资金交易类网站时,尽量使用官方网站提供的虚拟键盘输入登录和交易密码。
- ⑤注意保护个人隐私,使用个人

的银行账号、密码和证件号码等敏感信息时要慎重。

⑥任何要求把资金打入陌生人账户、安全账户的行为都是诈骗,应予以警惕,切勿上当受骗。

⑦当收到与个人信息和金钱相关(如中奖、集资等)的邮件时要提高警惕。

4.电子邮件安全

- ①不打开、回复可疑邮件、垃圾邮件、不明来源邮件。
- ②收发公司业务数据时,应使用公司内部邮箱,公务处理和私人邮箱分开。
- ③员工应对自己的邮箱账号和密码的安全负责,不得将邮箱账号借予他人。
- ④若发现邮箱存在任何安全漏洞的情况,应及时通知公司邮件系统管理人员。
- ⑤应警惕邮件的内容、网址链接、图片等。
- ⑥开启防病毒软件实时监控,检测收发电子邮件是否携带病毒。

⑦收到涉及敏感信息邮件时,须对邮件内容和发件人多次确认,尽量进行线下沟通。

5.移动手机安全

- ①手机设置自动锁屏功能,建议设置

1~5分钟,避免离开手机后被其他人恶意使用。

②手机升级应通过自带的更新功能,避免通过网站下载更新。

③蓝牙功能不用时,应处于关闭状态。

④手机废弃前应对数据进行完全备份,恢复出厂设置,清除残余信息。

⑤对程序执行权限加以限制,非必要程序禁止读取通讯录等敏感数据。

6.无线网络安全

- ①在办公环境中,禁止私自通过办公网开发WIFI热点。
- ②除测试、安全、移动端外,不许自行开热点。
- ③禁止使用WIFI共享软件,避免导致无线网络账号密码泄露。
- ④警惕公共场所免费的无线信号,防止不法分子设置钓鱼陷阱。

(综合自公安部网安局、成都人社局)



我的健康我做主

秋乏来袭 教你5招来解乏

足不温的人群。

食疗:五指毛桃搭山药

五指毛桃具有健脾补肺、行气利湿、舒筋活络的功效,山药可以同时补脾、肺、肾三脏。将五指毛桃、山药、小米或大米煲成浓稠的粥,调味食用,每周2~3次,能够起到健益气、滋阴润燥等功效,改善由脏腑功能不足引起的疲劳感。

穴位:按摩两穴解疲乏

关元(脐中下3寸,前正中线上)、

百会(头顶正中,前发际正中直上5寸)两个穴位,具有补虚培元、提神醒脑的作用,若想缓解疲劳,不妨每天每穴按压3~5分钟,以局部有酸胀感为宜,达到提神解乏的目的。如果疲乏困倦较重,每天可多次按压。

按摩:耳朵可以摩擦提拉

掌心前后摩擦耳廓正反面20次,可对全身进行保健,疏通经络、振奋脏腑、强身健体。用拇、食指上下摩擦耳轮20次,可防治颈肩腰痛、头痛、头

晕等。提拉耳尖20次,有镇静、止痛、抗过敏、清脑、明目等功效。揪拉、摩擦耳垂20次,可防治头晕、视疲劳、耳鸣等。

休息:闭目养神复精力

中医讲“目受血而能视”,对于经常熬夜或劳作无度的人群来说,闭目养神能够减轻对肝血的消耗,有助于减轻日间的疲劳感,恢复精力与体力。在闭目养神的过程中,若能配合深呼吸或冥想,更能使身心得到放松。

(金燕)

科技前沿

受西瓜皮启发 我国科研团队提出新型离子传输膜设计策略

近日,西湖大学未来产业研究中心、理学院人工光合作用与太阳能燃料中心孙立成团队将西瓜皮膜用于电化学二氧化碳还原反应中,其展现出卓越的性能。受此启发,该研究团队提出了一种构建新型离子传输膜(ITMs)的策略。相关研究日前已发表在《自然·通讯》期刊。

经过深入研究,该科研团队揭示了西瓜皮膜在二氧化碳电化学还原中离子选择性透过的机理。“填充在西瓜皮细胞壁纳米通道里的果胶形成的微孔结构,以及通过微孔限域作用形成的连续氢键网络,对氢氧根离子的传输起到了关键作用。”孙立成解释,简单来说,

氢氧根离子通过微孔结构和氢键网络实现高效传递,如同驶上了高速公路;而酸根离子则因与果胶中富含的羧酸根“同性相斥”,同时还与果胶和纤维素的羟基形成氢键,但酸根离子无法通过氢键网络传递,因此被“拖住”了。

离子传输膜是电化学二氧化碳还原反应、电解水和燃料电池等可再生能源转换与存储系统的关键部件,其性能直接影响能源转换效率和产物收集成本。“目前广泛使用的离子传输膜存在诸多局限,而此次研究展现出西瓜皮膜的优异性能,为解决现有离子传输膜的问题提供了新的思路和方法。”孙立成说。(据《科技日报》)

科学辟谣

加点醋泡脚,能治脚脱皮?

真相:不准确

用醋水泡脚无法治疗脚脱皮,反而可能会加重症状。脚脱皮是一种常见症状,引起这种情况的皮肤疾病种类繁多,常见的包括足癣(脚气)、汗疱疹、剥脱性角质松懈症等。使用低浓度的醋水泡脚与热水泡脚效果相似,主要起到清洁作用;而高浓度的醋水具有强烈的刺激性,用其泡脚可能会导致角质剥脱,甚至损伤足部肌肤,从而加重脱皮。脚如果出现脱皮问题,若症状较轻,可以多涂抹一些润肤霜来缓解;对于严重的脚脱皮,建议去医院就诊。

审核:冯珺 国药同煤总医院皮肤科副主任医师

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。