

近日,有关于风油精、清凉油妙用的微博流传,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。有网络文章甚至称:“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?

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?

治烫伤、除狐臭、高温中暑一喝就好? 防暑“三件套”并非“万金油”

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。“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。

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’。”湖北省中医院主任药师严劲松受访时说,因清凉油属于外用药,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,主要用于伤暑引起的头痛、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瘙痒,也是合适的。

把清凉油当作日常保健用药可以,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,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近就医。

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,藿香正气水化痰化湿,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合适的。

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。

(科技日报)

可听 可看 可体验 人工智能等新技术 带来阅读变革

VR还原历史残缺书籍、戴上耳机听书、用3D打印技术给书本换新“衣裳”……记者近日从上海书展了解,5G、VR、人工智能等新技术带来阅读新变革。

在静安·理想书房展区“未来之梦”5G科技书房,借助5G技术,通过直播等形式实时呈现阅读活动;借助AR技术,读者观看兵马俑图书时,会同时出现书中兵马俑3D立体的形象。

“依托5G发展出来的创新型硬件,使读者跟作家之间实现了更多的实时交互,带来了更加丰富的读者体验。”阅文集团副总裁傅徐军表示,目前在内容的生产、审核、分发、衍生等领域都在和人工智能进行有机结合,使内容更加高效、精彩地流转。

“孩子睡觉前我会和他一起听书,听讲解。”带着孩子来书展的朱宁女士说,平时工作忙,时间碎,上班一直对着电脑,听书不仅解决了她的痛点,也成为一种新的亲子阅读方式。

“随着互联网技术的发展与信息传播方式的演进,更具伴随性、情感性和想象力的声音阅读,占据了用户更多时长。”喜马拉雅副总裁张永昶表示。

“总量翻红、新品量降质升、小微书店崛起。”书展发布的《2019年上半年实体书店数据报告》显示,今年上半年,实体书店零售额达23.05亿元,同比增长4.69%,超过60%的增长贡献来自小微书店。

各类主题书店,名家现场演讲……注重体验与交互成为实体书店变革主要手段。中信出版集团副总经理、中信书店董事长汪媛媛表示:“我们认为,IP内容+技术+资本赋能实体书店,将创造出深度的阅读体验服务。”(新华)