

藿香正气液成“万能药” 没患病也能喝？

医生：不赞成，大量服用反而可能伤害身体

夏天一到，很多人在家里会备上一些藿香正气液，因为它具有防暑降温的效果。此外，感冒、中暑、腹泻、头晕等情况都能用它。不过作为人们口中的“解暑神药”，藿香正气液真有这么神奇？甚至没患病也能喝？

不是“万能药” 服药需对症

记者在藿香正气液的外包装上看到，其成分有苍术、陈皮、厚朴、白芷、茯苓、大皮、生半夏等，其功效为解表化湿、理气和中，用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒。

医生表示，进入夏季暑湿较重，对于外感暑湿、吹空调受凉、胃肠道感冒或饮食不洁造成呕吐、腹泻，用藿香正气液是比较对症的。不过藿香正气液也不是“万能药”，“如果是风热感冒，就不宜服用藿香正气液，而且也不宜长期服用，服药3天症状无缓解，就应去医院就诊。”

藿香正气水和藿香正气液不同

同为很多家庭的夏季必备药，藿香正气水和藿香正气液虽只有一字之差，但区别很大。医生说，藿香正气水乙醇（酒精）含量较高，药效也比较迅猛，不建议儿童、孕妇及哺乳期妇女使用，年老体弱者应在医师指导下服用。有过敏体质者慎用。

需要注意的是，服药后不得驾驶机动车、车、船、从事高空作业、机械作业及操作精密仪器。且与头孢类药物同服，还会发生双硫仑样反应。医生表示，乙醇和头孢联用，会产生一系列反应：恶心、头痛、胸闷气短等，严重的会血压下降、休克。建议服用头孢治疗期间与停药后一周内都不要饮酒，也不要食用含酒精的食物、饮料。如果不小心同服了怎么办？医生表示，一旦出现双硫仑样反应，应及时停药和停用含乙醇制品，轻者可自行缓解，较重者需吸氧及对症治疗。

延伸阅读

防暑注意多补水

补水：天热血液黏稠度会增加，应适当补水。不过，过量饮用白水反而可能会导致人体盐分过度流失，部分水分会被吸收到组织细胞内，使细胞水肿。之后，出现头昏眼花、虚弱无力、心跳加快等不适症状，严重时甚至会出现痉挛、意识障碍和昏迷。

补盐：以淡盐水补充人体大量排出的汗液带走的无机盐，同时也可防电解质紊乱（一般在500毫升饮用水里加1克盐）。

少量多次：分多次喝，每次以100~150毫升为宜，间隔半个小时。

温度：大量冷饮摄入容易引起消化系统疾病，水温10℃左右为宜。



实用宝典

八个窍门提高空调使用效率

不要贪图空调的低温，温度设定适当即可。因为空调在制冷时，设定温度高2℃，就可节电20%。对于静坐或正在进行轻度劳动的人来说，室内可以接受的温度一般在27℃~28℃之间。

过滤网要常清洗。太多的灰尘会塞住网孔，使空调加倍费力。

改进房间的维护结构。对一些房间的门窗结构较差，缝隙较大的，可做一些应急性改善；如用胶水纸带封住窗缝，并在玻璃窗外贴一层透明的塑料薄膜、采用遮阳窗帘，室内墙壁贴木制板或塑料板，在墙外涂刷白色涂料等，以减少通过外墙带来的冷气损耗。

选择制冷功率适中的空调。一台制冷功率不足的空调，不仅不能提供



资料图片

足够的制冷效果，而且由于长时间不断地运转，还会减短空调的使用寿命，增加空调产生使用故障的可能

相关链接

夏季疾病预防

中暑

解读：是指在高温环境下，人体体温调节功能紊乱而引起的中枢神经系统和循环系统障碍为主要表现的急性疾病。出现头痛、头晕、多汗、四肢无力、注意力不集中等，多为中暑先兆症状。

急救：脱离高温环境；服用常用解暑急救药十滴水、人丹等；可辅以冰敷；严重者及时送医。

热伤风

解读：室内外温差过大导致，症状包括鼻塞流涕、头痛、发烧等

预防：建议空调温度与室外温差保持在6℃~8℃内。

热射病

解读：热射病为中暑分级中的重症中暑，通常发生在夏季高温同时伴有高温天气。症状通常表现为高热、体温达到40℃以上、皮肤干热无汗、神志障碍、脏器衰竭等，死亡率高达50%。

预防：高温天气下注意防暑降温；温度超过32℃、湿度大于60%时，不宜再运动。

心理中暑

解读：心理学家和医学家认为，人的情绪与气候有密切关系。气温超过35℃、日照超过12小时，气候变化对人的情绪就会造成影响，导致情绪和认知行为的紊乱；另外，夏季食欲下降加上睡眠质量差和出汗，也会影响体内电解质代谢，从而影响大脑神经活动，让人情绪和行为出现异常。

预防：听舒缓音乐、使用冷色调装饰、避免饮用白酒等，以降低“心理温度”。

据《天府早报》

生活妙招

实木家具如何“防暑降温”



资料图片

进入7月，就要进入一年中最热的三伏天了。这个时候，家具也需要注意“防暑降温”，实木家具尤其需要注意在三伏天的保养，否则将影响使用寿命。

防晒很关键 避免阳光直射

炎炎夏季，不少人在出门的时候都会带上遮阳伞，涂上防晒霜，实木家具也和我们一样，在夏季要注意防晒。实木家具由于用的是天然材料制作而成，所以含水量相对高一些，如果长时间暴晒，往往会造成不可逆的伤害。暴晒之后的实木家具不仅会褪色、黯淡，还会流失内部水分，导致开裂变形。所以夏季实木家具要避免阳光直射，同时定期打蜡，保护实木材料内部水分不流失。

切勿让空调直吹 室内及时补水

空调在使用过程中，会造成室内空气的干燥，如果空调的风口对着实木家具直吹，极易造成家具本身的油漆和木质因干燥失水而发生变形，使实木家具开裂。所以要注意空调风口的朝向，同时如果室内空气过于干燥要及时补水。

要注意防潮 防止家具霉变

夏季不时会有降水，这时更要做好实木家具的防潮工作。阴雨天气极易引发大量潮气，这种潮气能够滋生霉菌的生长，阴雨天气不注意防潮，会使实木家具发霉，产生异味。要防止家具霉变，就要做到室内常通风换气。如果室外空气湿气比较重，则要减少开窗的频率，同时在室内放置炭包等干燥剂，使室内湿度恢复正常水平。

除此之外，实木家具在日常生活中还要注意定期除尘、清洁、打蜡，经常做家具保养才能有效地延长实木家具的使用寿命，保持一个完美的外观。

据《华商报》

定期清洗保养瑜伽垫



资料图片

瑜伽作为全球流行的健身方式之一，深受大众的喜爱。然而大多数人往往忽略了瑜伽垫的清洁。其实，瑜伽垫极易藏污纳垢、滋生细菌，没有定期清洗的瑜伽垫很可能藏有细菌、真菌以及尘螨等，对人体受害。那么我们应该如何清洗保养瑜伽垫呢？

美国北卡罗来纳州立大学公众健康医学系客座教授闫爽建议，为了确保瑜伽垫的使用卫生，最好每隔1周清洗1次，但千万不要为了杀菌而用消毒液直接清洗，这样做会腐蚀瑜伽垫，缩短其使用寿命。正确的做法是将两滴洗洁精兑4碗水，喷洒在瑜伽垫上，然后用干布擦净，放在阴凉或有少许阳光处晾晒。切记不要放在强烈阳光下暴晒，这样会让垫子开裂掉皮。不用时建议卷起来捆好，不要折叠瑜伽垫。

据人民网

据新华社