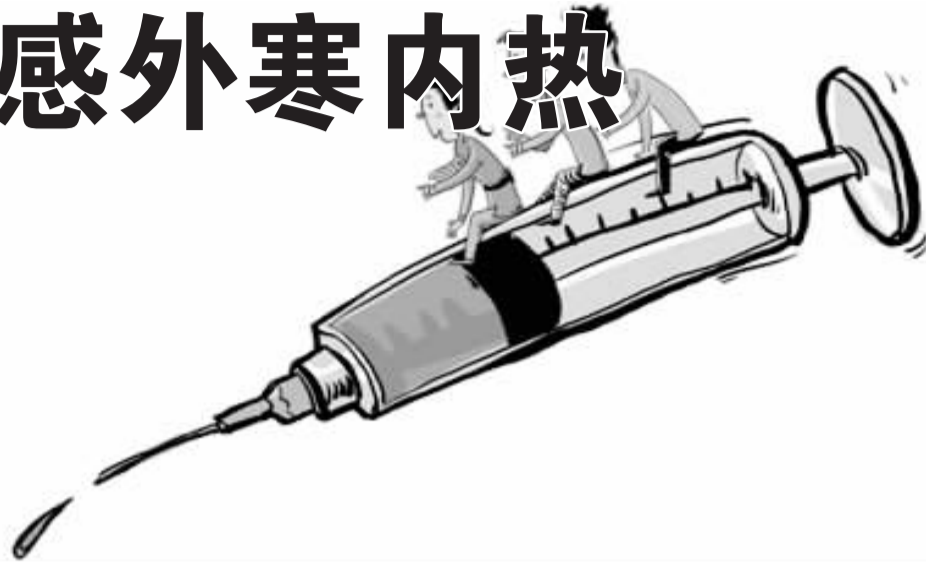


今冬流感外寒内热



一则“北京报告两例甲流死亡”的新闻引发不少人对流感的恐慌。北京市疾病预防控制中心发布的数据显示，北京已进入流感高峰期。日前，呼吸病科专家王玉光介绍，流感重症和重症病例多发生在慢性基础病的人群中，普通人群无需恐慌。

春运临近需严防流感暴发

“冬季流感在北方更易流行，这主要与北方地区冬季低温干冷的气候特征有关。”王玉光表示。中国北方流感高峰大多发生在每年12月至次年1月，今年也没有太大的变化，将会延续到春节后。

北京市疾控中心发布的消息也显示，2012年冬季遇到了北京30年来同期最低温度，加上空气干燥，因此才会出现流感的流行，目前流感样病例数为5年（2008年至2012年）来同期最高。

王玉光提醒，随着春运来临，人员流动增加，有利于传染病的传播，更需严防流感。

外寒里热全身症状明显

每年冬季，流感病毒都要肆虐一段时间，今冬流感病毒来得更为猛烈一些，王玉光指出，从症状上来看，今冬的流感外寒内热，“全身中毒”症状更为明显。

流感是流行性感冒的简称，是由流行性感冒病毒（包括甲、乙、丙3型）引起的急性呼吸道传染病。相较于普通感冒，流感的传染性要强得多，普通感冒发病时，虽然与流感症状相似，但全身症状较流行性感冒要轻，多数是不发热，很少高热。

王玉光介绍，由于今冬气温很低，而室内室温较高，加上冬季高脂肪、高蛋白的高热量饮食结构，今冬流感患者多会出现肌肉酸痛、关节痛、头疼、无汗、流清水鼻涕的外寒症状，以及咽痛、嗓子肿痛、鼻流黏黄涕、鼻腔灼热、口渴，很多患者咳嗽症状剧烈，感冒后期以咽痒咳嗽

为主要症状，部分患者咯吐黄黏痰。

不同亚型流感可反复感染

“感染流感病毒后应该会有抵抗力了，为何我会屡屡中枪，感染好几次呢？”读者王小姐对自己今冬几次感冒被诊断为流感颇为不解。

对此，王玉光表示，这是今冬不同时期流行的流感病毒有所区别导致的。

他介绍，在2013年元旦之前，也就是2012年第50周之前，主要是甲型H3N2亚型流感病毒流行，到了第51周则是甲型H1N1流感病毒和甲型H3N2亚型流感病毒共同流行，而现阶段则是以甲型H1N1流感病毒为主。

另外，除了甲型流感病毒外，还有乙型流感病毒以及鼻病毒等其他呼吸道病毒的存在，会导致病毒性上呼吸道感染的反复发生。因此，有些人可能感染一种病毒患流感后，再感染到另一种病毒后依旧会患病。

要想预防流感，王玉光建议，最好的方法仍是接种流感疫苗。据介绍，目前北京的流感疫苗能有效预防流感病毒，接种两周后即可产生抗体。

高危人群及早预防

近期北京连续报告两例“甲流”死亡病例，引发一些公众的恐慌情绪。对此，王玉光提醒，一般来说，流感病毒不会导致死亡，但是对于高危人群来说，流感致死的几率要高于常人几十倍至数百倍。老人、小孩、孕妇和有一些慢性病如慢阻肺、哮喘、心脑血管疾病、糖尿病、慢性肾病、慢性肝病的患者，都是流感

危重症和重症的高危人群。这些人群呼吸系统和全身免疫力低下，一旦感染流感病毒很容易病情加重，发生流感的并发症，如肺炎等，甚至可导致死亡。

因此，高危人群一旦发现感染流感病毒，症状较重时，一定要及时使用抗流感药物（发病24小时内）。平时则要注重预防。

三类中药各有侧重

此前北京市中医管理局发布了《2012年冬季流行性感冒中医药防治方案》，王玉光强调，由于流感病毒在每年的特点均有所不同，中医药也应根据具体情况作相应调整。

王玉光表示，根据今年流感外寒内热的特点，目前在中药方面有循证医学证据支持，显示对流感有确切治疗效果的，主要有三种中药，即连花清瘟胶囊、金银花清感方和疏风解毒胶囊。这三种中药要根据不同症状区别使用。如出现高热、咳嗽的，可选用连花清瘟胶囊、颗粒剂，金花清感颗粒，而疏风解毒胶囊则对发热咽痛的效果最佳。早期外寒症状较重的可以选用感冒清热冲剂，后期咳嗽、痰黄等症状较重的可以选用清肺肺炎丸。

根据北京疾控中心发布的监测数据显示，今冬流感病例中0至4岁以下儿童占40%，是其中占比最高的人群。王玉光表示，这是由于5岁以下的孩子呼吸道发育不健全，孩子一旦发病很容易合并肺炎、支气管炎。因此，他提醒，一旦发现孩子感染流感要及时就医，在家也可以使用一些颗粒制剂的抗流感中药，酌情减量给孩子服用。

（京华）

滴眼液被曝多含防腐剂

护眼卫生习惯更关键

正值隆冬季节，室内空气干燥，眼睛干涩肿胀的人往往会备上一瓶滴眼液缓解视疲劳和干眼症，不过近日有媒体曝出，市面上大多数滴眼液都含有防腐剂但却并未标示，而由于其中含防腐剂，这些滴眼液并不适合长期使用。

冬季眼睛更易干燥疲劳

“冬季空气干燥，加上目前电脑等电子产品的普及，人们用眼较多，因此很容易出现眼睛干涩、酸胀的情况。”北京中医药大学东方医院眼科主任韦企平指出，鉴于人们的用眼现状和环境，目前视疲劳和干眼症在人群中较为常见，特别是老年人到了冬季很容易出现干眼症。

据了解，目前市场上的滴眼液分为中药成分的和西药成分，在适应证方面多在针对人们的“视疲劳、眼睛干涩、酸胀”等诉求来进行宣传。

视疲劳还需对症治疗

尽管眼睛干涩酸胀比较常见，但并不意味着那些针对视疲劳、干眼症的滴眼液就可以随意使用，而视疲劳更非仅凭人们的主观感受就可以判定的。

清华大学第一附属医院眼科主治医师张宁

表示，视疲劳是眼科常见的一种疾病，它的常见症状多表现为近距离工作不能持久，出现眼及眼眶周围疼痛、视物模糊、眼睛干涩、流泪等，严重者头痛、恶心、眩晕。

诱发视疲劳的因素多种多样，近视、远视、结膜炎、角膜炎、所戴眼镜不合适、老花眼等都会诱发视疲劳。

一些外在环境因素也会诱发视疲劳，其中最常见的是光线，如果所处环境光照不足或过强，光源分布不均匀或闪烁不定就会诱发视疲劳。此外，眼睛注视的目标大小、粗细也是诱发视疲劳因素之一，如果注视目标过小、过细或不稳定等也会诱发视疲劳。因此长时间近距离对着电脑用眼，很容易造成视疲劳，而视疲劳则很可能会引起干眼症，造成眼睛干涩。

既然诱发视疲劳和干眼症的因素多种多样，那么随意使用滴眼液的做法显然并不可取。张宁指出，医学上缓解视疲劳归根结底还是要找到诱发视疲劳的原因，及时纠正并注意用眼卫生和习惯。

滴眼液使用需权衡利弊

滴眼液需要谨慎使用的原因除了对症治疗

外，还有一个更重要的原因就是其中所含的防腐剂。

据相关媒体报道称，市场上多数滴眼液含防腐剂却并未标示。

韦企平指出，市面上可能90%的滴眼液都含有防腐剂，但也并非要谈防腐剂色变，具体使用还是要权衡利弊，必要的情况下，还需在医生指导下适当使用。

张宁则指出，滴眼液中的防腐剂会伤害眼表。而且过度依赖眼药水或选用不适合的眼药水可能会加重干眼症，甚至诱发角膜炎等致盲性眼病。此外，如果长时间、高频率地使用更会损害眼表上分泌黏液的细胞，破坏泪液的正常生理功能，最终导致眼表损害加重干眼症。

专家建议，为了保护眼睛，平时注意用眼习惯和卫生才是根本，应该减少持续近距离用眼时间，比如盯着电脑一段时间后，眺望远处或闭目养神让眼睛休息一会儿，平时多吃黄色或绿色的蔬菜，不要熬夜等。一旦发现眼睛出现持续不适的情况最好能及时就医，在医生指导下使用护眼产品。

（朱瑞娟）

柚子皮泡澡 活血美容

人们在吃柚子时，往往将剥下来的皮随手扔掉，其实，柚子皮是个宝，充分利用能得到意想不到的效果。最近，日本美容健康门户网站“Ranger”介绍了几种利用柚子美容的小窍门，不妨一试。

柚子皮具有促进血液循环、提高新陈代谢的作用，其散发的香味还能消除疲劳、缓解压力。用它来泡澡，能起到活血美容的作用，泡澡时，把剥下的柚子皮切成片或掰成小块，放在洗澡水里即可。此外，柚子果肉富含维生素C和果胶，有美白保湿的效果，可预防皮肤细纹和斑点。取柚子中心部位的果肉，泡入100毫升的白酒中（对酒精过敏的人，可用清水代替），涂在脸上即可。需要提醒的是，柚子保湿水用后要马上放入冰箱保存，以防变质。（姚力杰）

人有5个“退烧穴”

发热多是机体正气与外来邪气相搏斗，机体免疫力较强的表现，一般情况下不需要特殊处理。但高热（体温在39℃以上者）时，人体内环境失衡，脏腑功能紊乱，特别是小孩，神经系统发育尚不完善，易出现惊厥，需要紧急处理。这里介绍几个常用的退烧穴位，合理使用，往往有奇效。

大椎穴：大椎在第7颈椎棘突下凹陷处，是督脉与身体十二正经中所有阳经的交会点，总督一身之阳，是解表退热的常用穴。在大椎穴，以三棱针点刺放血，加拔火罐效果更好。也可以做大椎穴按摩，配合推脊柱，即用食、中二指腹或掌根自上向下由大椎穴直推到尾骨，约推100~300次。

十宣穴：即十指尖，共10个。十宣穴急救用途较多，民间广泛应用于热病、癫痫、小儿惊风等。高热时，用三棱针点刺放血，出血3~5滴为宜。

曲池、合谷、外关穴：曲肘，横纹尽处，即肘骨外上髁内缘凹陷处为曲池。合谷俗称“虎口”，在第一掌骨与第二掌骨间凹陷中。曲池与合谷均属于手阳明大肠经，既能疏风解表，又能清泻阳明。外关在腕背横纹中点往上取两横指。外关穴是八脉交会穴之一，是解表退热的要穴。用毫针刺这3个穴，能降体温。也可按摩这3个穴，同时配合用食、中二指腹自腕横纹向上推向肘部约300次。

刮痧疗法是人们常用的民间疗法之一，对高热也有奇效。可以选用上述穴位进行刮痧，也可以选背部沿督脉和膀胱经、腋窝、肘窝较大面积处，自上而下，先轻后重，刮至局部皮肤出现紫红色痧点即可。

上述方法仅适合于应急，要想彻底退热，关键是针对病因治疗，所以病人应该首先去医院。

（据《生命时报》）

