

科普一下流感用药

流感高发的季节，不少朋友都中招了。发热、流涕、咳嗽、浑身乏力、酸疼这些症状要缓解，普通感冒药能起效吗？既能治疗流感，又能预防流感的特效药“奥司他韦”到底应该怎么吃？退烧药能吃吗？中药与西药混合服用是效果翻倍还是大打折扣？针对这些常见问题，让我们药师来为您解答疑惑吧。

1. 流感跟普通感冒有什么区别呢？得了流感后我们普通感冒常用的一些药物，例如白加黑、百服宁、快克、泰诺之类的缓解症状的药物吃了还有效吗？

流行性感冒（简称流感）是由流行性感冒病毒引起的急性呼吸道传染病，早期、有效的抗流感病毒治疗能缓解流感症状、缩短流感病程、减少流感导致的并发症、缩短病毒清除时间，可能降低病死率。流感的症状更多是全身的症状，如发热、肌肉酸痛、关节痛

等。但是也有一些跟普通感冒一样的症状，如鼻塞、流涕、咳嗽等。普通感冒药物主要含一些缓解鼻塞、抗过敏、止咳、解热镇痛等缓解局部症状的成分。这些药物对于缓解感冒局部症状的还是有效的，但是属于治标不治本。本次流感主要应针对甲型或乙型流感病毒进行抗病毒治疗。

2. 现在医院给许多流感患者开“奥司他韦”，这个药是不是就是很多朋友现在去医院开的“达菲”？这个药的药效到底是什么？

奥司他韦的商品名称为“达菲”。主要用于甲型和乙型流感的预防和治疗。对普通感冒无效。抑制甲型和乙型流感病毒表面的神经氨酸酶的活性，抑制病毒的复制和从感染细胞的释放，从而起到抗病毒治疗的效果。

3. 除了“奥司他韦”，针对此次流感还有哪些其他药物吗？

还有其他两种抗流感病毒药物，包

括帕拉米韦（注射用）和扎那米韦（吸入剂）。帕拉米韦一般用于无法口服的患者及危重症患者。扎那米韦一般用于7岁以上奥司他韦和帕拉米韦耐药的患者。

4. 可以用中药代替西药来治疗或者预防此次流感吗？

中药及中成药目前尚不能替代抗病毒药来治疗或预防流感，只能辅助缓解一些症状。例如感冒清热颗粒用于治疗普通感冒，缓解风寒感冒引起的头痛发热、恶寒身痛、鼻涕流涕、咳嗽咽干是有效的。板蓝根颗粒用于肺胃热所致的咽喉肿痛、口咽干燥。

5. 这个药对于老年人来说有没有什么副作用？我还同时吃着高血压跟糖尿病的药，能一起吃吗？奥司他韦有没有一些药物是不能一起服用的？奥司他韦有一些副作用吗？需要注意什么？

奥司他韦与降压、降糖药物没有相

互作用。最常见不良反应是胃部不适：恶心、呕吐、腹泻、消化不良。其他包括头晕、头痛、失眠等。如果服药后出现胃部不适可以将药物与饭同服。目前尚没有研究显示老年人的不良反应增加。如果您是过敏体质，对此类药物或其他药物有过敏反应，比如皮疹、瘙痒、咳嗽、脸肿等症状，请告知医生。

6. 孩子这次去医院开了美林，吃完退烧了，可过几个小时又开始发烧，是剂量不够吗？一直反复的话退烧药能一直吃吗？

美林（布洛芬混悬液）在体内的半衰期是2小时左右，一般药物经过4-6个半衰期体内代谢完。该药的服用剂量为5-10mg/kg。如果反复发热，建议6-8小时重复用药，按照公斤体重计算好剂量。连续用药3天以上，发热疼痛未缓解需请医生诊治。注意多给孩子补充水分。

/ 本报综合

吃火锅也堵不住谣言的嘴



在气温日渐走低的初冬，与三五好友围坐一团，来一顿热气蒸腾、香气四溢的火锅，那种从胃到心的幸福感别提有多惬意。虽然关于“久煮的火锅汤会致癌”的谣言早已糊弄不了我们，但是又有一些新的关于火锅的谣言，让“火锅控”们在大快朵颐的同时也心生疑虑。这些是真的吗？

自热火锅发热包有害健康？

如今，一款号称懒人必备的自热火锅蹿红网络，只需加入一杯冷水等上十几分钟，就能让你吃上一餐热气腾

腾的火锅。最近却有传言称，这种自热火锅的发热包可能对人体健康有害。

“自热火锅的加热包与我们常用的暖宝宝类似。发热包不直接与食物接触，如果盛放食物的器皿不会在高温下迁移释放有毒物质，那么对食物而言，就是安全的。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅说。自热火锅的原理，是通过发热包内的生石灰、碳酸钠和水反应快速放热，提供最初的热量，再通过铁粉、铝粉、镁粉持续氧化放出热量。发热包会使水的温度达到90摄氏度以上，并通过其产生的高温水蒸

气来加热食材。这种自热食品的发热包对人体健康无害。不过如果大量水蒸气在封闭环境下囤积，可能会发生“爆炸”，在食用自热火锅时千万不能把盖子的透气口堵住，并注意环境通风。

衣服残留火锅味越重则添加剂越多？

“吃完火锅衣服上味道越浓，留得时间越久，说明汤底的添加剂就越多”。最近，这套判断火锅店汤底添加剂的“民间土法”，在网上传得沸沸扬扬。朱毅说：“麻辣火锅里香辛料的味道被水蒸气带到空气中，就会附着在衣服上，而且油滴里的香味分子在衣服上不容易挥发。而味道持久度和浓烈度又与通风情况、衣服材质有关，清油火锅就不会有太大味道，牛油火锅的味道就会很重。”有人怀疑，在火锅店吃火锅后衣服上的味道比自己买火锅底料在家吃的味道大。，这是火锅店的火锅加了传说中的“一滴香”导致的。“在食用火锅的过程中，可以观察火锅的油。如果火锅油量不是很大，但是味道却特别香，那就比较可疑。”朱毅表示，但用衣服上气味的残留时间和浓烈程度，来判断火锅是否用了“一滴香”并不科学。即便火锅汤底使用了“一滴香”等添加剂，也不存在加入的添加剂越多，衣服上的味道就

越大的情况。

火锅好吃是罂粟壳在作祟？

近来，朋友圈流传一则消息称，有的火锅店在汤里加入了罂粟壳，使得味道更好，让人越吃越想吃，最终上瘾，还附上了所谓的“罂粟壳”的照片。但经证实，该照片上的罂粟壳，其实只是我们做羊肉肉时常用的合法香料草果。罂粟壳中有吗啡、可待因、罂粟碱等。1985年起，它就作为特殊药品被特殊管制起来，严禁流入非药用渠道。可惜重典之下，并未令行禁止。那么，加了罂粟壳的火锅，是不是就会好吃到让人停不下来？朱毅曾做了一个简单的小样本双盲实验，将罂粟壳和草果，分别以相同分量，加入一样底料的麻辣火锅和清水火锅中烧煮半小时。结果，吃货和非吃货们瞎蒙一番，并没吃出味道上的差异。假设火锅店不惜铤而走险，在火锅中加入罂粟壳吸引顾客，常吃的人们会不会上瘾？朱毅解释说，罂粟壳中的阿片类生物碱含量很少，吗啡含量也只在0.05%—0.5%。而鸦片中是10%左右，药用吗啡是30%以上。况且罂粟壳中这个数量级的吗啡，还要加入火锅汤中，再通过涮菜吸附的汤汁部分进入人体。“除非敏感体质，对大多数人而言，即便吃了有罂粟壳的火锅变成瘾君子的可能性也不大。”朱毅强调。

/ 本报综合

爱吃醋的你，吃对了吗？

手艺不强，醋来帮忙。醋在做饭这个领域究竟有多重要呢？一个大学生吐槽食堂的饭菜很难吃，整天食之无味。某天，室友从老家带来了一瓶醋，本来楼主不爱吃醋，可自从拿食堂的饺子蘸了那个醋之后，发现打开了新世界的大门。那么，如何在芸芸众醋中，挑到一瓶让黑暗料理也能变成珍馐美味的好醋呢？

醋为什么搭配食物很好吃？

醋明明能酸掉大牙，但和土豆丝、饺子等食物能搭配得天衣无缝，毫无违和感。这里面有什么奇妙的化学反应呢？

解腥去膻：肉类基本上都有一定的腥臭味，这主要是里面的含氮化合物在作怪，这种东西呈弱碱性，酸碱中和的道理你知道吗？醋中的醋酸能与它结合变成中性盐，在受热后会挥发掉，于是，腥味就这样去除了。冬天到

了，想做羊肉补补身子，也可以放醋去除膻味。另外，吃涮羊肉火锅时，蘸料中放醋，味道会更好哦！

增脆：为什么炒土豆丝，放点醋会更脆更好吃？食物刚进锅时，土豆的细胞壁是挺着的，这时口感很脆，当加热时间久了，细胞壁塌了，口感就软了。而细胞壁的主要成分是果胶，果胶在酸性条件下，能延长坚挺的时间（请收起你邪恶的思想），所以就可以多保持一会脆度。除了土豆丝之外，豆芽、藕片这些想保持香脆口感的菜，都是要加醋的，而且一定要早加入。

解腻：油腻的食物在舌头表面会覆盖一层油，有味的东西与味蕾接触就会有障碍，所以感觉吃什么东西都没有味。蘸点醋就可以使味觉更加敏锐一些，吃起来有味道一些。吃火锅的时候，配上一碟醋是不是很有体会？

改善口味：炒菜时糖加得太多了，可放点醋让糖味减淡（当然，如果醋加

多了，也可放糖使酸味变淡）。你是一匹来自北方的狼，来到四川、湖南不能吃辣？不要紧，往菜里放点醋可以减辣。这是因为有辣味的物质是碱性物质，醋酸可与它发生中和反应。

醋分为酿造醋和配制醋

提倡大家去买粮食酿造的醋，因为它口感更好，营养价值也较高。从原料上来说，粮食酿造的醋多由麸皮、糯米、高粱、大米、玉米、小麦、豌豆等酿造，这些五谷杂粮浓缩起来就是精华，所以造出来的醋富含维生素B族、钙、铁。比如老陈醋中的维生素B1、B2可以和肉类媲美，相同重量的优质陈醋钙含量和牛奶差不多，这些是其他调味品比不了的。那么，如何挑选一瓶好醋？

1. 看是酿造醋还是配制醋：最简单的办法是：一般酿造醋会在瓶身上标出“酿造”字样，如果没有这二字，那就默认这是一瓶配制醋。

2. 看总酸度：醋的主要定量指标是“醋酸含量”。醋酸含量越高，醋的味道就越酸，品质也就越好。包装上反应醋酸含量的数据就是看总酸度，比如总酸度一栏为6%（大约相当于每100毫升中含醋酸6克）的，就比3.5%的好。比如有些好醋，酸度达到了9%，它根本不标保质期，就像酒一样越陈越香，这可不是什么三无产品哦。很多醋的酸度在4.5度以下，厂家一般都添加苯甲酸钠等食品防腐剂来保质。如果你比较介意防腐剂，可以选择酸度更高的醋。

3. 摇一摇，看泡沫：含有营养物质越多的醋，就越能产生丰富细腻的泡沫，而且这种泡沫越不容易消退，就代表醋的品质越好。不过这个标准不适用于配制醋，只能用来对比酿造醋，因为商家为了达到增稠的效果，可能会在配制醋里加糖或增稠物质。

/ 本报综合