

战“流”斗士们,这些谣言你可别信

咳嗽、发烧、流鼻涕……最近,得流感的人有点儿多。“从元旦开始,全家进入流感季,一个接一个流鼻涕、发烧,这周光医院就跑了三趟。一打听,周围像这样的还不在少数,建议以后全国各大医院也能推出‘假日大酬宾’‘全家优惠套餐’这样的优惠活动。应该会很受欢迎。”有网友如是调侃。

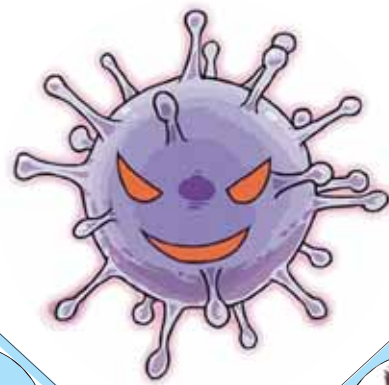
流感病毒来势汹汹,除了跑医院,很多人也会尝试各种防治流感的偏方,这些方法是否有效?关于预防流感又有哪些谣言?

谣言 1 吃维 C 能增强抗病能力

在日常生活中,服用维生素 C 抗流感是流传度甚高的偏方,很多人认为它可增强人体免疫力。

“维生素 C 只是微量元素,补充它不能让机体形成病毒‘防火墙’。因此,起不到预防流感的作用。”专家说。

“补充维生素 C 对人体健康有诸多裨益,它具有良好的抗氧化作用。人在患流感时,体内过氧化物及自由基会增加,维生素 C 充当了称职的‘清道夫’。适量的维生素 C 使血液中的白细胞数量增加,吞噬流感病毒和细菌,缩短流感病程。所以若在缺乏维生素 C 的情况下,适度补充可以预防流感,而当这一前提改变即对于不缺乏维生素 C 的人来说,补充维生素 C 并不能预防流感。相反,如果人体长期服用大量维生素 C,还会增加肾脏的负担。”专家表示。



谣言 6 流感可不治自愈

“流感不等于普通感冒,它比普通感冒更为严重,发烧温度更高、病程更长,且流感的并发症多,严重时可危及生命。”专家强调,很多人或多或少有患感冒后不治而愈的经历,于是想当然地对于流感不予重视,认为流感也能如此。其原因除了将感冒与流感的概念相互混淆外,更有着对流感这种疾病的错误认知。流感特指由甲、乙、丙三型流感病毒引起的急性呼吸道传染病,其通过毛细血管出血可引起出血性中风和梗塞,且流感病毒本身携带的毒素对肝脏及肾脏也有致命影响,症状严重者还会并发肺炎、支气管炎、哮喘、心肌炎、心包炎等危急重症。

因此,流感不治而愈的几率可想而知。故流感和感冒任何时候都不能被相提并论,患了流感绝对不能“扛”。

谣言 2 服板蓝根可起到预防效果

板蓝根是大多数家庭小药箱的必备品。孩子上火,嗓子疼,家长常常选择给他们服用板蓝根。

作为中药,板蓝根是常用的清热解毒药,它性味苦寒,可清热解毒、凉血利咽。我国古代药物著作《日华子诸家本草》中对板蓝根的描述是:“治天行热毒。”说明古人很早就开始用板蓝根来治疗流行性“热病”了。

专家指出,板蓝根性味偏凉,对于大多热性疾病有效,但对风寒流感、体虚流感和其他类型的流感,则不宜使用。此外,若长期大量服用板蓝根,容易损伤脾胃,出现胃痛、畏寒、口淡、乏力、食欲不振等症状。

就此问题,也有专家认为,板蓝根的功效主要是清热解毒、凉血,用于治疗风热流感、咽喉肿痛、流行性乙型脑炎、腮腺炎等疾病。板蓝根并不能预防流感,过量服用还会引起消化功能和造血功能的不良反应。



谣言 3 用醋蒸熏可杀灭病菌

迎战流感,很多老人会选用醋熏房间这种方式,认为这样可以杀菌。事实果真如此吗?

“其实,这种做法有几点谬误。”专家说,首先,引发大规模流感的“元凶”大都是病毒,而不是细菌,熏醋是杀不死病毒的;其次,食醋中含有的醋酸浓度很低,不能杀灭空气中的细菌;另外,醋酸挥发出来使空气酸化后,会对人体呼吸道有一定刺激,可能引发呼吸困难、恶心等症状。

对此,专家指出,熏醋不能使空气中的病毒灭活。一般来讲,流感病毒不耐热,在 100 摄氏度的环境中一分钟或在 56 摄氏度的环境中 30 分钟就失去了“战斗力”,其对常用消毒剂和紫外线比较敏感,这些方法都可以使流感病毒灭活。



谣言 4 保持喉咙湿润能预防流感

“多喝水是一种健康的生活方式,但对流感预防来说,也起不到直接作用。”专家说。

专家表示,通常上呼吸道(鼻、咽)黏膜上皮细胞是最初的感染部位。流感病毒进入呼吸道上皮细胞内并繁殖,产生炎症反应,与喉咙干燥无关。不能否定“多喝水”对身体的益处,但没有确切的医学依据证明通过多喝水、保持喉咙湿润能预防流感。

在专家看来,不论是健康或患病状态,多喝水是调节改善身体状态的不变法则。水是重要的营养素,人体的体温调节、血液循环、新陈代谢都离不开水这一溶剂。对预防流感来说,适当间断性地多喝水,可加快新陈代谢,在一定程度上可缓解咽喉不适等症状,保持咽喉黏膜湿润。不论是患上普通感冒还是流感,多喝水都是适用的。但网传“保持喉咙湿润可预防流感”的说法并无科学依据,二者没有直接联系。

据新华网

谣言 5 得过流感就对其免疫了

专家表示,流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染,是一种传染性强、传播速度快的疾病。流感病毒具有变异性,即每次发生的流感特性都不尽相同,所以每年的流感疫苗也都有所不同。因而,预防流感最紧要的是及时接种流感疫苗。而曾经感染过流感的人,也可能再次感染新病毒。

因此,最好不要抱有侥幸心理,每年定时接种流感疫苗才是上策。

“得了流感之后,机体产生的抗体效价会逐渐下降,到第二年流感季暴发时,就再难起到保护作用。因此,为预防流感,高危人群每年在流感季前都需接种疫苗。”专家说。

经常护肤反而皮肤差? 这 4 种伤皮肤的过度行为应改掉

女性的护肤品有很多,如果皮肤护理越来越频繁,从早到晚每隔几个小时护理一次,会发现皮肤的美感并没有得到改变。另外,许多女性抱怨她们的皮肤用了很多昂贵的护肤品,但是并没有得到明显的改善,而且还会使皮肤呈现暗沉和粉刺,她们非常不解,这么积极频繁对皮肤进行护理,却得不到想要的结果。

那么,哪些过度护理方式会使皮肤变坏?

过度清洁

女性因过度清洁会使皮肤受伤害,皮肤清洁不到位肯定会影响皮肤对营养的吸收,但如果过度清洁,对皮肤的损害也是

有破坏性的,因为使用过强的清洁产品会破坏皮肤的天然保护屏障。另外,不要使用磨砂的产品、洗脸不要高温水、也不要太粗的毛巾来清洁皮肤,这会让皮肤变粗。

过度保湿

过度保湿是最常被滥用的护肤行为,当皮肤出现细纹、弹性不足、面色发黄,几乎所有的问题都被认为是由于皮肤缺水。因此,各种保湿补水产品都在销售,但盲目的保湿和补水只会对皮肤造成更严重的后果。另外,过度保湿会使水分饱和,毛孔变得无张力和粗糙,出现黑头痤疮,而且还会使皮肤弹性下降、角质层

变厚,反而使皮肤不光滑。

过度按摩

温和的面部按摩不仅可以帮助皮肤吸收新陈代谢的营养,而且在紧张一天后恢复皮肤的舒适。但是,如果你不能放松,那就不要按压,因为过度按摩会直接让皮肤松弛。皮肤老化松弛的根本原因是胶原蛋白的流失和弹性纤维的减少。这与按摩无关,但过度的按摩会拉扯皮肤,引起皮肤松弛,这是长期皱眉头形成面部皱纹的原因。

过度去角质

过度去角质很容易损害皮肤,特别是敏感的皮肤、极度干燥的皮肤和

其他病理性皮肤不得经常去角质,除非医生允许这样做外。干燥的皮肤、中性皮肤可以选择一些温和的去角质产品,绝对不要选择含酸性或磨砂的去角质产品,这些产生虽可以去除表面老角质,但不能渗透到毛孔中,适合干燥老化的皮肤。混合性和油性的皮肤应选择含有酸成分的产品,因为水可去除毛孔中的老化细胞。

总而言之,过度护理只会起到适得其反的作用。在日常生活中,要根据自己的肤质,选择适合自己的护肤品,并且采用正确的方式进行护肤,才能起到很好的作用。而过度护理,会伤害皮肤,适当护理才是非常有效的。

据新华网