

我国每年人均挂 8 个吊瓶

普通感冒不用输液



来自卫生部的调查数据显示，最常见的被滥用抗生素是用于输液的青霉素。中国平均每年每人要“挂 8 瓶水”，远远高于国际上 2.5 瓶-3.3 瓶的水平，我国俨然已成“吊瓶大国”。一项来自中国安全注射联盟

的统计数据显示，我国每年因不安全注射导致死亡的人数在 39 万以上，其中，每年约有 20 万人死于药物不良反应，保守估计，每年我国最少有 10 万人在输液后丧命。

遏制过度输液现象

一般来说，有口服、打针、输液等至少三种方式治疗感冒发烧，在几种给药方式中，“打点滴最危险”。无论是输液前未做无菌化处理、输液过程中出现不良反应，还是输液时溶液稀浓、输液快慢不当，都可能给人体带来危害。轻则出现不良反应，重则危及生命。

要扭转过度输液，最关键的是将有关医疗原则落实成制度。在基层医疗机构，减少输液的比率，甚至不允许这种用药方式，都是可以考虑的管理办法。

在一些发达国家，为什么感冒的病人不输液，只是选择吃点镇痛解热药和维生素 C？因为他们的卫生部门出台有相关的医疗标准，医生们必须严格去执行统一的标准。在香港，感冒的病人到公立的医疗机构就诊，基本是不允许进行输液治疗的。

如果任由输液泛滥下去，将会埋下很多的医疗隐患，“超级细菌”的出现已经发出了警告。因此，应尽快遏制过度输液这种怪现象。

普通感冒不用挂吊瓶

生活中有这样一群人，患上了普通感冒，却非要让医生给他(她)输液不可，似乎以为只有这样才算真正意义的治疗。中华医学会江苏呼吸学会副主任委员、江苏省中医院呼吸科主任医师史锁芳提醒，普通感冒滥用输液治疗无疑是用大炮打蚊子，没有必要。

专家介绍，感冒分为普通感冒和流行性感冒两种，普通感冒 70%-80%由各种病毒如鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等引起。而流行性感冒则表现为急性上呼吸道感染，由鼻腔、咽或者咽喉部急性炎症引发。在病毒感染后，体质较弱的人有时会继

发细菌感染，症状有咽炎、扁桃体炎、气管炎和肺炎等。

其实普通感冒即鼻塞、流鼻涕和打喷嚏，一般是不需要静脉输液的。对付普通的病毒性感冒发烧，最好的办法是多休息、大量喝水、吃些易消化的食物，口服解热镇痛药物，不抽烟，缓解感冒症状。若病人出现了咽炎、喉炎、气管炎等症状，且合并全身发热、血压升高时，建议给予适量口服抗菌药物治疗，必要时医生可视情况为患者静脉输液。发烧也许会让人不自觉地紧张，专家解释道，感染性发热由各种病毒、支原体和细菌引发，由于病原体代谢产物和毒素作用于单核细胞-巨噬细胞系统，释放出热源导致人体发热。换句话说，发热也是机体对感染因子的一种全身性防卫反应。感冒后中度发热的病人，若其身体状况尚可，可以口服一点退热药，不用特意为此吊瓶。

过度输液危害大

专家提醒，输液不是“万能药”，不可能“液到病除”。相反，过度输液还可能导致一些不良后果。

一、降低人体免疫力。在自然状态下，人体对周围环境的病菌具有较强的防御能力。如果大病小病都依赖输液，不仅会增强病菌的耐药性，还可能干扰人体的正常防御功能。久而久之，就会形成难以控制的恶性循环，降低人体自身的免疫能力。

二、损伤人体肝肾等器官。俗话说：“是药三分毒。”输入的药液进入人体后，大部分都要经过肝脏代谢，最终由肾脏排出体外，这会加重肝肾的负担。长期输液，就可能对肝肾等器官的功能造成损伤。如临床上较为常用的氨基糖甙类抗生素，除可引起肾功能障碍外，还会对听力造成损害。

三、存在较大风险。既使输液前做了无菌化处理，溶液的浓度合理，速度得当，输液也依然存在难以预知的风险。如身体虚弱者、心脏功能欠佳者，都对身体“容量”的变化十分敏感，即使只输入普通生理盐水，也会加重心脏负担，引起严重的不良反应。

专家提醒，静脉输液发生不良反应的比例，在所有药物剂型中“高居榜首”，是最不安全的给药方式。

四、导致人体菌群失调。人体的体表及体内寄存着许多细菌，正常情况下保持菌群间的平衡，就不会引发疾病。过度输液会导致人体固有的细菌菌群失调，增加细菌的耐药性，为今后的治疗带来难以想象的不良后果。

五、可能造成人体不良反应。当体内输入致热、致敏物质，如游离的菌体蛋白或其他代谢产物时，这些物质的输入可能造成人体不良反应，如发热、红疹、瘙痒、肿胀等过敏反应，严重者还可能休克甚至死亡。此外，长期注射浓度过高、刺激性较强的药物易引起静脉炎等病症。

(陈刚)



由于女教师普遍工作繁重，生活压力也较大，是乳腺疾病的高发群体。医学专家表示，通过健康的生活方式、定期检查，可以有效防控乳腺疾病。

9月8日，陕西省户县举办了一场健康教育知识讲座，西安交通大学第一附属医院教授王健生向女教师讲授了乳腺疾病的病因、检查方法及预防措施。王健生说，由于女教师既要完成繁重的备课授课等日常工作，又要照顾家庭起居，大多数人都缺少运动和健康的的生活方式，是乳腺疾病的高发群体。

王健生说，中国女性的乳腺癌高发期为 45 至 50 岁以及 70 岁以上两个年龄段，42 周岁以上的女性应该每两年进行一次乳腺常规检查。其中，轻度的乳腺增生通过调整心态和生活习惯可以自愈。而适量运动、合理饮食、不抽烟少喝酒及健康的心态，是预防乳腺疾病发生的有效办法。

(杨一苗)

女教师为乳腺疾病高发群体

肝不好致内分泌失调

秋季养肝遵 7 法则

女人一生以血为重，肝有“造血”、“储藏”、“调节血量”和向各脏器“输送血液”的功能，还有分解营养、调节激素等功能，肝还是人体最强的解毒排毒系统和营养输送系统，滋养着女人全身的脏器。若肝不能完成这些工作，则会导致分泌失调，气血不和，从而引起各类妇科疾病。女性在平时的生活中可以通过什么方法护肝呢？

1.睡眠要足够

以中医观点而言，晚上 11 点至凌晨 3 点，血液流经肝、胆，此时应让身体得到完全的休息，否则肝的修复功能受到影响，体力无法恢复，连带思考能力也会变得迟缓。睡眠品质不佳，也会造成肝火上升。因此专家建议，晚上不适宜从事太过耗损脑力的工作，容易影响睡眠质量。适当的休息则有助于强化肝脏，平时累了就要休息。对肝最好的方式，就是每天找时间休息。我们的身体很敏感，只要忙了、累了，就随时调节、抓空档休息，比如中午睡午觉，通常疲倦的感觉都可以消除。

2.乐观使人健康

由于肝喜疏恶郁，故生气发怒易导致肝气郁结，血淤滞不畅而成疾。要想肝脏强健，首先要学会制怒，即使生气也不要超过 3 分钟，要尽力做到心平气和、乐观开朗、无忧无虑，从而使肝火熄灭，肝气正常生发、顺调。如果违反这一自然规律，就会伤及肝气，久之，易导致肝玻。

3.选择合适的锻炼方式

从护肝角度看，一要选择好运动场地，以场地宽广、视野开阔、空气清新的地方为佳；二要选择好锻炼项目，以锻炼体力和耐力为目标的全身性低强度动态运动为好，如慢跑、快速步行（每分钟大约 110~120 步）、骑自行车、上下楼梯、爬坡、打羽毛球、踢毽子、拍皮球、跳舞、跳绳、游泳、打太极拳等。每天 1 次，每次持续 20~30 分钟，以运动后疲劳感于 10~20 分钟内消失为宜。

4.注意饮食平衡

不要暴饮暴食或常饥饿，这种饥饱不匀的饮食习惯，会引起消化液分泌异常，导致肝脏功能的失调。所以，饮食要保持均衡，食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维

生素、矿物质等要保持相应的比例；尽量少吃辛辣食品，多吃新鲜蔬菜、水果等。

5.以酸入肝

以酸入肝是指食用酸味食物或药物可以养肝。在日常饮食中，可以适当食一些酸味食品，但酸味食物并不是一年四季都适宜吃，比如肝气旺盛时，就不可以吃太多酸味食品，否则会造成肝气过盛，影响健康。

6.控制食量

每餐七分饱，晚餐吃得少，睡前不吃零食，是养生保肝的不变准则。摄入优质蛋白，每天保证“四个一”即“一袋脱脂奶(250 毫升)、一个煮鸡蛋、一两豆制品、一两精瘦肉”；同时，每周 2 至 3 次的清蒸鱼(每次 3 至 4 两)则是为优质蛋白的摄入锦上添花。

7.“嘘”字功

中医的“嘘”字功是护肝的重要方法之一。“嘘”字功练习方法如下：面朝东站立，两脚自然分开，与肩同宽，两膝微屈，头正颈直，含胸收腹，直腰拔背。两手臂自然下垂，两腋虚空，肘微屈，两手掌轻靠于大腿外侧。全身放松，两眼睁开，平视前方。

(丽雨)

蕾丝正当道

中西合璧完美复古嫁衣

飞翔的舞者

透视蕾丝的上半身设计，与浓烈轻盈的羽毛裙摆，带来了无比轻盈的视觉享受。对爱情执着而勇敢的坚持，完全能从一件大胆的婚纱设计中展露出来。



优雅宫廷风

约瑟芬皇后带动了帝政式剪裁裙摆的流行，她的优雅与温柔，也成了此款造型的气质象征。轻柔薄透如烟的肩式设计，让清新女王的锁骨看起来无比精致有形。



温婉东方美

蕾丝立领和鱼尾裙并不是这件婚纱的全部，后面是风情无限的蕾丝与露背，还有那一颗颗严谨的丝级小组扣，传达着绝对复古的文艺情愫。



蕾丝美人

水溶车骨蕾丝是欧洲复古风潮里最经典的高贵面料，单肩造型为性感带来强势的视觉效应，但修长剪裁的透视花纹，让女人的姿态和肌肤都变成了焦点，想不注意凝视都很难。



希腊女神

X 形剪裁的希腊式复古婚纱，女神范儿活生生的真实演绎，需要雪纺面料充满“仙气”，不仅要有垂坠感，还要有一级棒的轻盈感，婚纱上的蕾丝点缀让新娘的女神范儿更为突出。

(唐丽)



为你支招

帮孩子适应新学期

新学期刚刚开头，怎样让孩子更好地适应新学期呢？美国“网络医学博士”网站为家长们支了几招。

1.转变生活节奏。尽快使孩子的生活节奏朝上学时靠拢，早中晚三餐的时间慢慢恢复到上学时的钟点，而且不要让孩子再睡懒觉，督促他们每天早早起床进行户外活动。

2.培养独立性。孩子在学校需要独立处理很多事情，所以诸如准备开学书籍资料、安排新学期计划都要让孩子提早完成。如果孩子尚小，那么可以训练他其他的独立能力，如练习写自己的名字、系鞋带等。

3.辟一块储物区。在家里规划一块小区域专门存放孩子在学校里经常使用的东西，如午餐盒、书包。这样孩子每天上学就不会到处找东西。

4.设定作业时间。每天固定一段时间让孩子做家庭作业，并持之以恒。你可以陪在旁边读报纸、做家务等，并随时检查孩子的进展。

5.立下放学规律。孩子放学通常早于大人下班，所以预先提醒孩子放学后去哪里或者做什么，并使其习惯成自然。

6.确定紧急联系人。如果孩子在学校突然生病，而父母难以从工作中脱身。就要事先和学校确定好紧急情况下的联系人，由其负责接送并照料孩子。

7.常和老师交流。询问老师留作业是为了培养孩子什么新技能，并按照老师的计划有步骤地辅导孩子。

(冯国川)



流感高发季节将到

研究提醒感冒没症状也传染

天气转冷，很快将进入流感高发季节。近日，英国《每日邮报》一篇报道指出，最新一项研究发现，流感在没产生症状前就已经具备了传染能力。

伦敦大学帝国理工学院在进行流感动物实验时发现，患病后的动物在尚未出现症状前，病毒已经传播给同一个笼子和相邻笼子里的同类。研究证明，一般感染流感病毒 24 小时，就具备了传染能力，而这时往往还没有出现症状。一般来说，感染病毒 45 小时后会才会发热；感染 48 小时后会打出第一个喷嚏。研究提醒大家，一旦觉得不舒服，虽然还没出现感冒症状，也不要掉以轻心，最好戴上口罩，避免传染他人。感染流感病毒 5~6 天后，病毒传染率大大降低，这时

可以放心摘下口罩，传染给他人的风险已经变小。

(国川)



长寿秘笈

防衰老的米饭食法

第一大原则——尽量让米“淡”

1.米饭不加油

一方面，尽量不要在米饭当中加入油脂，以免增加额外的能量，也避免餐后更多地升高血脂。

因此，炒饭最好能够少吃，加香肠煮饭，或者用含有油脂的菜来拌饭，也应当尽量避免。

2.米饭不加调料

另一方面，尽量不要在米饭当中加入盐、酱油和味精，避免增加额外的盐分，否则不利控制血压和预防心血管疾病意外。

3.紫菜包饭适合慢性病人

这里要解释的是，加入醋、用紫菜包裹、中间加入蔬菜和生鱼一类做法是符合清淡原则的。醋本身可降低血糖反应，并能帮助控制血脂；紫菜和生鱼也是对心血管有利的食材。故而，只要同时不吃过咸的菜肴，紫菜饭卷是相当适合慢性病人食用的主食。

第二大原则——尽量让米“粗”

1.慢吃米，少吃米

所谓粗，就是尽量减少精白米饭，也要少吃糯米食品。它们的血糖反应过高，对控制血糖和血脂均十分不利。只有吃足够多的纤维，才能有效地降低米饭的消化速度，同时可以在肠道中吸附胆固醇和脂肪，起到降低餐后血糖和血脂的作用。这样也可以让人吃得慢一些，食量小一些，有利于控制体重。实际上，慢性病人大多数都是脂肪超标的类型，控制体重是饮食调整措施的第一要务。

2.粗粮与大米同煮

一些营养保健价值特别高的米，如糙米、黑米、胚芽米等，都有着比较“粗”的口感。虽说“粗”有益健康，但每天吃百分之百的糙米饭，口感上觉得不适，难以长期坚持。因此，在煮饭的时候，不妨用部分糙米、大麦、燕麦等“粗”粮

