

藿香正气水千万别随便喝！ 赶紧告诉家里人

近期，不少地方仍然被高温闷热天气占据。即便气温没有达到35℃的高温线，体感温度也都在35℃以上，部分地区甚至达到40℃左右。

“隐形高温”下，藿香正气水成为不少人应对日常不适的

常备药品。但需要注意，它并非“万能药”，使用不当不仅会加重身体不适，甚至会导致中毒！

北京大学人民医院副主任医师曹明雪、药师宋鑫，为您讲解科学用药知识，规避常见误区。



藿香正气水切勿和头孢类药物同服

曹明雪介绍，临床上曾有患者在使用头孢类药物期间，或停药后不久服用藿香正气水发生“双硫仑样反应”送医救治的案例。

2024年夏天，福州一男子输了一瓶头孢西丁钠后，自行服用藿香正气水，约15分钟后突然昏厥倒地，确诊为“双硫仑样反应”。

这是因为藿香正气水中通常含有40%~50%的酒精，当这些酒精进入人体后会转化为乙醛。由于头孢类药物抑制了乙醛脱氢酶的活性，导致乙醛无法继续降解，从而在体内大量堆积，便会出现胸闷心慌、头痛面红等中毒症状，严重时可诱发急性肝损伤、呼吸骤停甚至死亡，这就是“双硫仑样反应”。

注意！藿香正气水切勿和头孢类药物同服，一旦出现“双硫仑样反应”，应立即停止摄入含酒精的制品，就地坐下或平卧，头偏向一侧，防止因呕吐或头晕跌倒造成的二次伤害；同时拨打120急救电话，或由他人护送前往最近的医院就医，切勿自行驾车。

开车别喝藿香正气水！

正因藿香正气水含酒精，对酒精过敏、需要开车、正在服用抗生素的人群最好不要喝藿香正气水，可以选择不含酒精的藿香正气口服液、藿香正气合剂。此外，也可选择藿香正气胶囊、丸剂等。

藿香正气家族指南

含酒精

藿香正气水：乙醇(酒精)含量为40~50%，相当于40度的“酒”。

不含酒精

液体制剂：藿香正气口服液、藿香正气合剂。

固体制剂：藿香正气胶囊、软胶囊、浓缩丸、滴丸等。

不是所有中暑都喝藿香正气水

除了警惕“双硫仑样反应”，不少人还存在一个用药误区：中暑就喝藿香正气水。宋鑫提醒，不是所有中暑症状都适合使用藿香正气水。

长时间暴晒导致的中暑，不宜喝，喝了会怎样？

长时间在户外暴晒或在高温密闭环境导致的中暑，典型症状为头晕、倦怠、口渴、眼花、大汗、胸闷、心烦等。

若此时喝藿香正气水，其含有的酒精成分可能加速体液蒸发，加重脱水，让中暑症状进一步恶化。

正确应对方式：此类中暑，可采取物理降温(如用浸过凉水的毛巾擦拭身体)，适当食用西瓜、绿豆糖水等缓解中暑症状；如果出汗过多，可适当喝一些淡盐水，补充水分。

藿香正气类药品主要用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒；脾湿胃浊引起的食欲不振、舌苔厚腻等；水土不服、晕车晕船；小儿消化不良；受凉引起的腹痛、腹泻，但细菌性腹泻不宜用；稀释后局部外用可缓解痱子、蚊虫叮咬等瘙痒不适之症。

5类人慎用藿香正气水

宋鑫提醒，藿香正气水酒精浓度高，药效比较猛烈，以下特殊人群要慎用：

正在服用头孢类药物人群；

老人、孕妇、儿童等体质较弱者；

酒精过敏者、驾车、高空作业者；

正在服用滋补类中成药人群；

高血压、心脏病、糖尿病、肝病等慢性疾病患者，用药前应咨询医生。

藿香正气水并非“万能药”，使用前应咨询专业医生或药师。

据央视新闻微信公众号综合国家应急广播

户外运动

为啥不建议穿“迷彩”？

进入夏季，选择赴山间、溪边来场“说走就走”的旅行，是许多年轻人热衷的户外运动，选择耐磨结实的迷彩服成为他们的常备装备。

但也许你不知道，对于户外场景来说，迷彩服存在不少安全隐患。迷彩服的设计原理是什么？为何不建议户外运动穿着迷彩服？户外运动应该怎么穿才安全？且听专家怎么说。

“迷彩”为何能“隐身”

迷彩服通常由草绿、淡黄、棕咖、深灰、黑等颜色组成，呈现出叶纹状的迷彩元素。其设计原理是通过色彩与图案模拟环境特征，让衣服色块反射的光波与周围环境大致相同，达到模糊轮廓的效果。

迷彩图案与周围环境并非完全一致，人眼为何仍难以识别？

北京大学心理与认知科学学院研究员鲍平磊说，我们大脑中的神经元是通过计算“颜色差值”来识别物体的。颜色差值大，大脑就容易识别出物体连续的外边界——即物体轮廓。相反，颜色越相近，神经元发放得少，导致物体边界信息越少，大脑就难以识别物体轮廓。迷彩图案正是利用自身与环境接近的颜色，让人的大脑在识别信息时获得较小颜色差值，实现“隐身”效果。

迷彩服设计成多种颜色的拼接，也与大脑的识别机制相关。鲍平磊说，大脑会把物体边界和纹理之间的信息分开，而后的识别难度更大。例如树皮，其颜色相近，但纹理不同；我们往往只能判断出这是树皮，但难以捕捉树皮的纹理。

如果只采用单一的颜色，大脑很容易形成对物体边缘的判断；而大自然拥有丰富的纹理色彩，用多种颜色形成纹理上的相似性，就会给视觉系统的识别难度再增加一层，迷彩服正是用这种“更高阶”的方式实现了更好的“隐身”效果。

“隐身”是户外运动大忌

迷彩服适配护林员、野生动物摄影师、地质勘探人员等人群，便于隐蔽作业，避免惊扰野生动物。“这和我们户外运动需要‘显眼’的需求是冲突的。”太原市消防救援支队金桥消防站指导员王岳说。

“一旦发生掉队行为，无论是无人机救援，还是徒步搜寻，衣着不显眼都会给搜救带来较多困难。”王岳说，大家在选择其他运动衣物时也应考虑可见性，比如游泳时避免穿着与水面颜色相近的白色或蓝色泳衣，滑雪时应避免穿着白色滑雪服等。

从功能性来讲，迷彩服也并不适合户外运动。专家介绍，为了追求耐用性，迷彩服通常面料偏粗糙、版型硬挺、透气性差，有的布料还磨皮肤，对需要“轻装上阵”的户外运动爱好者来说，迷彩服硬邦邦又沉甸甸的穿着体验，着实不够友好。

户外运动应如何选择衣物

山西省大同市迎宾路消防救援站指导员赵燕智提示，户外运动要优先选鲜艳色系的衣服，例如红色、橙色、亮黄色、荧光色，尽量避免穿黑、灰、深绿这种和山林、大地颜色接近的深色衣服，否则一旦迷路失联，很难被搜救人员发现。

同时，专家建议，鲜艳色系的衣服易招引蚊虫，应优先选择穿着能完整覆盖头颈、四肢等裸露部位的贴身长袖衣裤，以物理方式阻隔蚊虫。若因天气炎热或条件所限，确实无法做到全面遮蔽时，再考虑在裸露皮肤上适量喷涂合格的化学驱蚊虫产品作为补充防护。

其次，衣服材质尽量选防风、防水、保暖透气的户外速干衣、冲锋衣，避免穿纯棉衣物。纯棉出汗、遇潮后不容易干，山里风大很容易造成失温情况。

最后，要尽量穿高帮防滑登山鞋，保护脚踝、防滑防崴脚；另外建议随身备好帽子、手套、轻薄保暖外套、充电宝、应急食物、指南针、手电筒、强音哨等物品。山里昼夜温差大，配齐这些装备，能极大提升户外出行的安全保障。

普通人进行户外运动不需要“伪装”，需要的是被看见。每一次向山野出发，都要通往安全的归途。

据新华社