

说医解药
惠农科普

中国疾病预防控制中心 发布健康风险提示

□陆步来、李盈盈、涂文校报道

中国疾病预防控制中心温馨提示：1月份，我国大部分地区气温较低，北方地区天气寒冷降雪增多，南方湿冷偶有寒潮南下，提醒做好防寒保暖的同时，注意健康防护。

流行性感冒和其他急性呼吸道传染病

冬春季节是我国急性呼吸道传染病高发季节，近期监测显示，引起急性呼吸道感染的病原有流感病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒等。

主要建议：

保持良好的卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻；勤洗手，尽量避免用手触摸眼、鼻或口；均衡饮食，适量运动，充足休息等。尽量避免接触流感样症状患者，若需接触需保持1米以上距离并佩戴口罩。

有发热、咳嗽、咽痛等呼吸道症状时，尽量避免前往人员密集场所，就医时要全程佩戴口罩。

疫苗接种是预防流感最有效的手段，建议无禁忌症适龄人群完成流感疫苗接种，尤其是孕妇、低龄儿童、老人、慢性基础性疾病患者等重点人群。

诺如病毒肠炎

诺如病毒肠炎主要通过食用被病毒污染的食物或水、接触患者或其污染的物品、环境或吸入患者呕吐时产生的气溶胶等方式感染。常见症状主要为恶心、呕吐、腹痛、腹泻，成人的主要症状多为腹泻，儿童的主要症状多为呕吐。

主要建议：

注意手部卫生。勤洗手，尤其是饭前便后、加工食物前。

注意饮食、饮水卫生。不饮用生水，蔬菜瓜果彻底洗净，烹饪食物要煮熟，特别是牡蛎和其他贝类海鲜类食品。

注意消毒。被患者呕吐物或粪便污染的表面，应及时用含氯消毒剂或其他有效消毒剂清洗消毒，并立即换掉和清洗被污染的衣物或床单等；清洗时应戴一次性手套，并在清洗后认真洗手。

学校、企业等集体单位发现聚集性病例后，需及时报告当地疾控部门，并配合开展疫情调查和处置，避免疫情扩散。

一氧化碳中毒

随着气温下降，若在室内采用煤或炭取暖、使用燃气设备、或进行烧烤时操作不当、油车在密闭空间里长期发动引擎等，易引发一氧化碳中毒。中毒后常见头痛、头晕、恶心、呕吐、困倦乏力等症状，严重者可能危及生命。

主要建议：

有条件尽量选择集中供暖方式。如果室内采用煤炉、炭火炉等方式取暖，煤炭要烧尽，不要闷盖；要经常打开门窗通风换气，保持室内空气新鲜；可在室内安装一氧化碳探测器，并定期检查维护。

选择正规厂家生产的燃气、煤气热水器，经专业人员安装并检测合格后使用；使用时保持通风，使用后注意关闭；定期检修，如发现有问题及时更换。

提供明火烧烤或火锅服务的餐厅要保证通风，避免长时间在密闭包间等环境内用餐。

燃油车停放在车库、地下室时，不要让汽车引擎持续运转；燃油车在停驶时，不要长时间开着空调，也不要躺在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉。定期检测燃油车的排气系统，防止排气系统一氧化碳泄漏。

“液体口罩”是什么来头

不要轻信商家描述的“液体口罩”功效

□科技日报记者何星辉、史诗报道

最近，一种名为“液体口罩”的鼻腔喷雾剂在电商平台卖得火热。按照商家的描述，喷雾剂只要往人的鼻腔里轻轻一喷，就能形成“物理隔断”，将病毒阻挡在外，起到比口罩更有效的防护作用。“液体口罩”究竟是什么来头？它真的“一喷就灵”甚至能替代传统口罩？

涉嫌虚假宣传

“‘液体口罩’的走红，可能与近期甲流发生的背景有关。”贵州中医药大学第二附属医院呼吸科副主任医师李波分析，一部分人群对口罩“心有芥蒂”，或认为佩戴起来不美观，或因勒紧口鼻有不适感，而甲流的发生，让人们更加关注防护，于是打着高科技旗号的“液体口罩”就变得格外有吸引力。“因为喷雾喷在鼻腔里，看不见又摸不着，还能防病毒，想想都会觉得很方便。”李波说。

“‘液体口罩’非常具有迷惑性。”工业和信息化部信息通信经济专家委员会委员盘和林说，商家以“阻断病毒”“隐形防护”作为卖点，正好戳中了流感季用户的需求，对于不愿意佩戴口罩的用户来说，“液体口罩”就成了最好的替代品。

广东国鼎律师事务所何生廷律师明确表示，目前市面上多款“液体口罩”归属于日用品领域，并非医疗器械，且没有大规模的临床验证，其宣传能“99.9%阻隔病毒”，涉嫌虚假宣传。“消费者不要轻信‘液体口罩’所宣传的功效，电商

平台也应履行法定的审核义务，主动筛查违规的宣传内容，避免误导消费者。”何生廷说。

不属于药品与医疗器械

据了解，目前医患的日常防护仍使用传统口罩，“液体口罩”还没有派上用场。显然，商家宣称的“全民摘口罩”为时尚早。但在电商平台上，商家仍将传统口罩作为对标产品，总结出“液体口罩”的诸多优势。

首都医科大学宣武医院呼吸与危重症医学科主治医师李佳表示，“液体口罩”因为不具备科学说服力和支撑力，还替代不了传统口罩。“两者不能相提并论。”李佳说。

传统口罩主要通过物理阻隔机制，减少呼吸道病原体 and 颗粒物的传播与吸入，其功能具有明确的技术标准支撑。特别是医用外科口罩，流行病学研究显示，正确佩戴可使飞沫传播减少70%以上。

“在社区防控、日常防护和医疗机构基础防护中，目前，传统口罩仍是一种成本低、覆盖广、效果显著的公共卫生干预工具，其科学价值在于实现‘群体减传’，构筑第一道防疫屏障。”李佳说。

解放军总医院第五医学中心感染病医学部呼吸与危重症医学科副主任医师张大伟认为，“液体口罩”并不能替代传统口罩。他说，目前国内在售的“液体口罩”均按“普通日用品”备案，不属于药品，也不属于医疗器械，没有可靠的人体临床证据表明其能真正防范

病毒感染，因此“液体口罩”可能成为“辅助型日用品”，不能当作主要的防护用品。

防护效果有限

在电商平台上，为了增加“液体口罩”的说服力，部分商家展示了24小时体外活性实验结果和多份“权威检测报告”，声称能“精准阻击病毒”。

张大伟认为，商家常把体外细胞实验结果拿来证明“液体口罩”可以防止病毒感染，但体外实验与真实世界的人群感染情况之间差距很大，此类研究仅能证明体外有效，不能证明其临床有效。

“‘液体口罩’核心配方是在鼻腔喷一层含卡拉胶或其他高分子的凝胶膜，以物理隔断阻挡病毒。”张大伟说，“理论上可截留部分飞沫或颗粒，但对<0.1微米的病毒气溶胶几乎无过滤作用，尽管卡拉胶等成分总体安全，但部分人群使用后会出现鼻干、喷嚏、刺激感，长期频繁使用对人体呼吸道黏膜的影响尚无系统评估。”

李波表示，就“液体口罩”而言，虽然凝胶可以吸附病毒，但吸附效果和鼻腔里的喷雾面积大小和均匀程度密切相关，即便鼻腔里“万无一失”，病毒仍可以通过口腔进行传播，所以防护效果肯定大打折扣。

一位不愿意透露姓名的医学专家称，“液体口罩”属于尖端生物技术，目前仍处于实验室和早期临床试验阶段。“理论上潜力巨大，但面临抗体稳定性、成本、广谱性以及对新变种是否有效等挑战，远未到商业化普及阶段。”

吃车厘子有助睡眠的说法不科学

□扬子晚报记者吕彦霖报道

随着车厘子上市，“富含褪黑素能助眠”的话题引发大家好奇与讨论。相关专家指出，这样抛开剂量的理解并不可信，若想通过食用车厘子达到该治疗剂量，需摄入上百公斤的车厘子，这在现实中几乎无法实现。

南京市第一医院临床营养科副主任戴春说，褪黑素是人体自然分泌的一种激素，主要作用是调节睡眠和觉醒周期。车厘子中有没有褪黑素呢？答案是：确实含一定量的褪黑素。

“但其含量极低，对于改善睡眠或‘助眠’效果微乎其微，几乎可以忽略不计。”戴春表示，每100克车厘子果肉中，褪黑素含量大约为1.5微克，而用于调节睡眠的外源性褪黑素补充剂，单次有效剂量通常为5毫

克，算下来至少要吃下300公斤的车厘子才能达到助眠效果，显然是不可能的。“不建议睡前大量吃任何水果，包括车厘子，以免增加消化负担影响睡眠。”

另据了解，褪黑素本质是调节生物钟的“节律信号”，主要用于调整因昼夜节律紊乱（如倒时差、轮班工作）导致的入睡困难。对于焦虑、疼痛或其他复杂原因引起的慢性失眠，单纯补充褪黑素效果有限。因此，即便吃够剂量，也不一定解决所有睡眠问题。

戴春提醒，比起可以忽略不计的褪黑素，车厘子中其实富含不少有益成分，如花青素、维生素C具有抗氧化作用；每100克车厘子含约220毫克-250毫克的钾，有助于维持电解质平衡；车厘子含有益肠道的膳食纤维。需要注意，车厘子含山梨糖醇，这

是一种过量食用可能引起腹胀、腹泻的天然糖醇，对婴幼儿和肠胃敏感者有影响；市面上流行的车厘子品种糖度可能高达19度以上，血糖偏高者需控制总量。

专家表示，对于健康成年人而言，建议每天食用车厘子200克-300克（约中等大小15颗-20颗）即可。血糖控制不佳人群不建议食用。

在睡眠方面，专家建议睡前可适量摄入富含色氨酸（如温牛奶、酸奶、坚果）的食物，它是合成褪黑素的原料。同时，睡前避免摄入咖啡、浓茶、巧克力、酒精等影响褪黑素分泌的物质。

专家提醒，白天多接触自然光，夜晚保持环境黑暗，也有助于自身褪黑素正常分泌。如果长期受失眠困扰，应就诊睡眠门诊，查明根本原因，而非自行依赖补充剂或特定食物。