



◎生活课堂

蚊子并不能辨别血型

蚊子并不能辨别血型，它们只能靠嗅觉、视觉、温度感应来寻找猎物。

这些人群最容易招蚊子：汗腺发达、体温比较高的人、饮酒的人、肺活量大、运动量大的人、新陈代谢快的人、穿深色衣服的人等。

正确使用驱蚊剂

白天室内可使用电蚊香，电蚊香药效一般可维持6小时—8小时。最好用于白天室内没人时，使用1—2小时，将刺激性降到最低。使用灭蚊产品时，一定要注意室内空气流通。如果家里有孩子可以选择蚊帐、电蚊拍、天然成分灭蚊液等物理方法防蚊。

白天外出使用驱蚊贴，驱蚊贴利用精油挥发来驱蚊，不宜直接接触皮肤。驱蚊贴不适合过敏体质的人及孕妇，普通人每天使用时间也不宜过长。

夜晚外出使用驱蚊花露水。

被蚊子咬了怎么办

刚被叮咬时处理方法：①用冰块冷敷或轻轻拍打被咬处，再涂上清凉油等外用药。②孕妇或孩子，可用肥皂水、芦荟汁冲洗。③用炉甘石洗剂等擦涂止痒。切忌乱抓乱挠，否则会导致组胺释放，感觉更痒，还可能造成感染。

局部起大包处理方法：肿块几天不消，可能是对蚊子的毒素过敏，需遵医嘱口服抗过敏药。

粽子冷冻最好别超2周

粽子保存不好容易腐坏，因此还未食用的粽子，要分装低温储存，且尽快食用完毕。若粽子没吃完，放入清水中浸泡1分钟，然后放入保鲜袋或塑料袋中，系好后直接放入冰箱中冷冻，建议冷冻不要超过2周。

夏天吃肉首选鸭肉

研究表明，每100克鸭肉含蛋白质16.5克、脂肪7.5克，还含有碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等多种矿物元素。此外，鸭肉还能防疾病。

据《日用本草》载，鸭能“滋五脏之阴，清虚劳之势，补气行水，养胃生津，止嗽息惊”。《别录》说鸭可“补虚除热，和脏腑，利水道”。可见，夏令食鸭，既能补充过度消耗的能量，又能祛除暑热带来的不良影响，特别适宜于体内有热、上火者食用。

一把椅子缓解腰酸疼

首先坐在椅子上，左手向后摸右侧的椅背，之后右侧的上肢尽量向后旋转，感受到右侧腰部有拉伸感，保持20秒—30秒，再换另一侧。做这个动作的时候，头部保持不动，始终注视前方。每10次为一组，每天做两组，可以锻炼到腰部肌肉，让腰部更放松。

这些解暑药你会用吗

十滴水：能治中暑，不能防中暑。适用症状：头晕、昏迷、高热等。

仁丹：对高温“中暑”最有效。适用症状：头晕、头痛、恶心、胸闷等。

风油精：出汗时要慎用。适用症状：中暑引起的头痛、头晕等。

绿豆汤和凉茶别空腹喝

夏日炎炎，不少人会熬一大锅绿豆汤当水喝。绿豆性寒、味甘，具有清热解毒、消暑止渴的功效。但对于手足凉、腹胀腹泻等体质虚弱的人，最好不要过多饮用，可选择熬绿豆粥这种稍温和的吃法，切莫空腹喝绿豆汤。

凉茶主要由金银花、菊花、黄芩、荷叶、藿香等组成，属寒性。对平时体质较差或怕冷、脾胃虚寒等寒性体质的人来讲，喝凉茶可能会加重状况，导致胃疼、腹痛，甚至腹泻。

小健

化疗可能导致白细胞减少 升白针该怎么打

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪

白细胞易被化疗药物“误杀”

“白细胞减少是化疗后常见的不良反应，主要是因为化疗对癌细胞和正常细胞的杀伤是非选择性的。”丛蕾告诉记者，化疗抗癌的机理主要是杀伤高增殖活性的细胞，也就是生长活跃的细胞，而白细胞是人体最主要的免疫细胞，也就容易被“误杀”。

丛蕾指出，并非所有恶性肿瘤患者经过化疗后都会发生白细胞减少。一方面，由于化疗对骨髓有累积毒性，所以往往多程化疗后的患者更容易出现白细胞减少。

同时，老年患者、恶液质或营养不良的患者、合并多种基础疾病的患者，往往因骨髓储备功能较差，更容易出现白细胞减少。此外，白细胞减少还与化疗方案药物的选择以及化疗的强度和剂量有关。

值得注意的是，白细胞减少有时会带来致命的风险。“对患者来说，肿瘤本身导致抵抗力降低，同时很多患者合并营养不良易感因素，这时如果出现白细胞减少，很容易发生感染，包括呼吸道、消化道、泌尿生殖道，甚至可能导致血行感染，严重的可导致重要器官衰竭，危及生命。”丛蕾说。

升白药物也可预防性使用

丛蕾介绍，在化疗时，根据白细胞降低的程度，医生会采取不同的处理措施。绝大多数患者白细胞减少是轻度的，经过升白细胞的治疗，或经过下一周期化疗后预防性升白细胞治疗后，不再出现白细胞减少，这部分患者就不需要暂时中止化疗。

但是，如果预防性处理后，仍然出现发热性中性粒细胞减少症，就需要考虑化疗减量或者更换治疗方案。

据了解，临床应用的升白药物为重组人粒细胞刺激因子，它可以促进造血干细胞向中性粒细胞增殖、分化，并动员成熟中性粒细胞从骨髓进入外周血。增加中性粒细胞在外周血中的数量，并且提高其功能。

“使用高强度方案的患者，以及年老体弱的患者，合并慢性心、肺、肝、肾疾病及糖尿病的患者，化疗后白细胞减少要及时给予升白针，减少发生感染的风险。”丛蕾说，如果是中青年患者，没有脏器合并症，白细胞减少程度不重，预计持续时间也不会太长，如果出现白细胞减少，给予密切观察也是可行的。

丛蕾总结说，化疗后白细胞减少到什么程度需要打升白针，关键要看患者已经发生或可能发生感染及其并发症的风险，以及医生对这种风险的掌控能力。

当然，临床上升白针的介入可以更早，对于那些高危的、可能在化疗后出现状况的患者，以及前一次化疗后出现发热性中性粒细胞减少症的患者，可预防性给予升白针。

不过，升白针也可能带来一些不良反应，并非所有患者都需要采取预防措施。

不建议单独依靠食补来升白

“营养不良也会影响骨髓造血，所以肿瘤患者还要合理营养膳食。”丛蕾说，临床上，也有些患者认为药食同源，药疗不如食疗，确实，有些食物可能有升白效果，比如五红汤、鲫鱼汤、蜂乳牛奶等。

不过，由于食疗缺乏大规模循证医学证据，效果也可能较缓和，所以建议患者在白细胞较低时作为升白药物辅助使用，

不要单独依靠食补来升白，避免出现不必要的风险。

丛蕾指出，恶心呕吐也是化疗常见的不良反应之一，临床中，现在除了5-HT3受体拮抗剂如欧赛、欧贝等、多巴胺受体拮抗剂如胃复安还有地塞米松这些以前常用的止吐药物之外，还多了一种新型的止吐药物NK-1受体拮抗剂，如目前临幊上可见的阿瑞匹坦、福沙匹坦等，这种药物能明显减轻化疗导致的胃肠道毒副反应。

丛蕾强调，对于恶性肿瘤来说，除了手术之外，药物治疗尤其是化疗极其重要。有些早期肿瘤如乳腺癌、结直肠癌、肺癌等，通过手术加术后的标准辅助化疗，能达到不错效果。还有些晚期肿瘤如乳腺癌、结直肠癌，即使有肝转移、肺转移，这时化疗加靶向治疗也能明显延长患者生存期。

“化疗没那么可怕，希望肿瘤患者保持好的心态来面对。”丛蕾说。

五红汤减轻化疗副反应

红皮花生60克、红枣10个、红豆80克、红糖调味，适当添加枸杞。

1、红枣洗净用温开水浸泡片刻，红豆、花生仁、枸杞均清洗干净，红豆用水浸泡1小时。

2、将红豆、花生、枸杞放入锅内，加足量清水用小火慢煮约1个小时。放入红枣、红糖，继续煮约30分钟即可。

如果伴恶心、呕吐等化疗后副反应，可在五红汤里加入生姜。

如果化疗后脾虚气虚，还可加黄芪一起煮水饮用以补气。

夏天解暑养津 多喝五汁饮



主讲人：
济南同乐堂中医医院
主治医师 闫石

进入夏天，天气炎热，容易中暑。中医认为暑为阳邪，其性炎热，暑性升散，易扰神伤津耗气，暑多夹湿，因此暑邪伤人多表现为一系列阳热伤津症状，如干渴、心烦、面赤、心胸烦闷不宁、头昏、目眩、汗多、疲劳乏力、舌红苔白等。

出现以上症状，很多人认为自己中暑了，就会选择喝藿香正气水，事实证明藿香正气水并不具有解暑作用。

这主要是因为藿香正气水含有40%至50%的酒精，当人体摄入酒精就会起到脱水效果，这只会让中暑的人出现更严重的

脱水现象。因此，中暑服用藿香正气水只不过是火上浇油。

今天我给大家推荐一个适合在夏季用的解暑养津良方——五汁饮。

此方出自清代温病大家吴鞠通的《温病条辨》。具体五汁分别是梨汁、荸荠汁、芦根汁、麦冬汁、藕汁(或用蔗浆)。此方甘寒清热，生津止渴，养阴益气，十分适合在夏季饮用。具体做法如下：

1.自备梨一个，荸荠6—8个，藕一节。从药店购买芦根15克、麦冬20克备用。

2.把藕、梨、荸荠分别用榨汁机榨汁。

3.把芦根和麦冬洗净放入锅内，加入适量水浸泡40分钟后煎煮，开锅后改用小火煎15分钟，晾凉备用。

4.把藕汁、梨汁、荸荠汁和煮好的芦根麦冬汁混合均匀即可服用。强调一点，此五汁饮当天做当天服用，不可放冰箱冷藏后服用，以防寒凉伤胃，不利于健康。

5.如果感觉以上步骤不方便操作，也可把藕、梨、荸荠切成小丁，和芦根、麦冬一起煎煮，晾凉后服用也可。

6.芦根、麦冬家中一般不常备，如不方便购买，也可换成西瓜汁和桃汁，组成新的五汁饮服用。

中医话科普，邀您来开讲

为了宣传中医药文化，同时挖掘我省优秀中医医生、机构，齐鲁晚报·齐鲁壹点启动《中医百家讲坛》暨中医科普大赛，通过中医科普短文或短视频作品，从中医角度生动有趣地讲述中医保健理念及生活小妙招等。

前两届内容在齐鲁晚报·齐鲁壹点App、微博微信等平台推送后，收获了数百万人次的点击和关注。

2021年，齐鲁晚报·齐鲁壹点第三届《中医百家讲坛》栏目启动。

科普文章要求字数在1500字以内，内容为原创；短视频MP4格式，大小不超过20M，分辨率不低于720p，时长2分钟以内。作品发至微信“337170880”。



扫码查看
更多中医
科普知识

绿豆汤和凉茶别空腹喝

夏日炎炎，不少人会熬一大锅绿豆汤当水喝。绿豆性寒、味甘，具有清热解毒、消暑止渴的功效。但对于手足凉、腹胀腹泻等体质虚弱的人，最好不要过多饮用，可选择熬绿豆粥这种稍温和的吃法，切莫空腹喝绿豆汤。

凉茶主要由金银花、菊花、黄芩、荷叶、藿香等组成，属寒性。对平时体质较差或怕冷、脾胃虚寒等寒性体质的人来讲，喝凉茶可能会加重状况，导致胃疼、腹痛，甚至腹泻。