

孩子烧到39摄氏度，家里的奥司他韦能直接吃吗？感冒了，要不要加点头孢消炎？流感季的医院药房里，这样的疑问每天都能听到一箩筐。北京大学人民医院药学部主任药师张海英、主管药师陈月为公众详解流感用药的科学方法。

科学应对流感 避开用药误区

□本报记者 宗晓畅 通讯员 钟艳宇

流感≠感冒，别吃错药

有些人一发烧就直奔药房买最贵的抗流感药，但连自己是不是流感都没搞清楚。这种盲目买药的行为不仅浪费钱，还可能耽误病情。简单说，流感和感冒二者区别就是三个“不一样”：

病毒不一样 流感是甲型、乙型流感病毒引起的，传染性强；普通感冒多是鼻病毒、冠状病毒导致的，传染性弱。

症状不一样 流感会导致发高烧（39-40℃），浑身肌肉酸痛、没力气，症状重；普通感冒多是鼻塞、流鼻涕、喉咙痛，发烧也多是低热，症状轻。

用药不一样 流感及时用流感抗病毒药能防重症；普通感冒以缓解症状为主，可吃缓解症状的药，使用抗病毒药无效。

特效药不是“神药”，服药时机最关键

奥司他韦、玛巴洛沙韦这些特效药“火”了，一些家长看孩子刚有点低热就喂药，或是没确诊流感就服药，这些行为都是错的。奥司他韦、玛巴洛沙韦的作用是抑制病毒复制，不是直接杀死病毒，所以早用比多用更重

要。发病48小时内是用药的“黄金窗口期”。但老年人、小孩、孕妇这些高危人群，哪怕过了窗口期，只要还在发烧、病毒没控制住，用药仍能防重症；但健康成年人要是症状已经好转，再吃药就没多大用处了。给孩子用药更要细心，必须按体重算剂量，不能凭感觉减半或加量。奥司他韦有适用于儿童的颗粒剂、干混悬剂，玛巴洛沙韦有适用于儿童的干混悬剂，有些剂型吃一次就够一个疗程。专家特别提醒：2岁以下宝宝用药，一定要先咨询医生。

这些用药误区，很多人正在犯

有些用药误区看似常见，却可能拖重病情、伤身体，一定要避开：

误区1：发烧就用抗生素，越贵越好 “发烧不退，吃点消炎药。”这是医生临床中最常听到的话，但流感是病毒引起的，抗生素只针对细菌，对病毒没用。滥用抗生素不仅治不好流感，还会让细菌产生耐药性，下次真的细菌感染，再用这些药可能就不管用了，相当于给自己留了健康隐患。

误区2：症状一好就停药，

省药又省事 “不烧了就是好了，剩下的药留着下次吃”——这种想法大错特错。抗病毒药需要吃够疗程才能把病毒压下去，比如奥司他韦得连吃5天，哪怕2天就退烧也得吃完。擅自停药等于给病毒“留活路”，不仅容易复发，还可能让病毒产生耐药性。

误区3：多种药叠加吃，好得更快 为了“速战速决”，有人把感冒药、退烧药、抗病毒药一起吃，这是很危险的做法。很多复方感冒药里含有对乙酰氨基酚（退烧药成分），再额外吃退烧药很容易过量。药物过量会加重肝肾负担，严重时可能引发中毒。正确的做法是，吃药前看说明书，了解药物成分，发烧就用退烧药，咳嗽就用止咳药，搭配抗病毒药就行。

特殊人群用药，这些细节要注意

老年人、孕妇、慢性病患者等人群免疫力弱，是流感重症的高危人群，用药一点都不能马虎。

老年人常吃降压药、降糖药、抑酸药等，用奥司他韦、玛巴洛沙韦前，最好问问药师，避免药物相互作用；肝肾功能不好的老年人，剂量可能需要调整，别自己随便吃。

孕妇别因担心药物副作用就硬扛，孕期流感更容易引发肺炎，反而伤自己和宝宝。推荐首选奥司他韦，对孕妇是相对安全的，由医生评估利弊使用，遵医嘱尽早用药。

有哮喘、糖尿病、慢阻肺等慢性病的人，流感可能诱发旧病加重。除了用抗病毒药，还要按时吃慢性病的药，双管齐下才能防风险。

家庭备药记住这3点才科学

不乱囤抗病毒药 这类药有保质期，而且得确诊流感才能用，囤多了过期浪费。

备点对症药 如退烧药（对乙酰氨基酚、布洛芬）、止咳药（右美沙芬）、缓解鼻塞的药（伪麻黄碱），用来减轻发烧、咳嗽、鼻塞等症状。

先确诊再用药 备药不是让你“凭经验吃”，出现症状先测抗原或去医院，确定是流感再用抗病毒药，别把流感药当感冒药吃。

防流感比吃药更重要 记住“早分清、早用药、避误区”就能少遭罪、防重症。重点人群接种流感疫苗，这是最有效、最经济的预防手段。平时勤洗手、多通风，少去人群聚集的地方，病毒自然难找上门。

这些粗粮可能比米饭还“升糖”

生活中不少人把吃粗粮看作健康、控糖的选择，尤其是血糖偏高、患有糖尿病的人，更是把粗粮加到日常饮食中。然而，有些粗粮听着挺健康，实则会使血糖悄悄飙升，其升糖速度可能比白米饭、白馒头还要快。

这些粗粮可能比吃米饭还升糖

糯玉米 甜玉米的GI（升糖指数）值约为50-60，属于中等GI食物；糯玉米的GI值约为70-80，属于高GI食物。在相同重量下，糯玉米摄入后可能导致血糖水平上升更快。另外，糯玉米的淀粉含量达70%-75%，并且几乎为支链淀粉，具有消化快、血糖反应高的特点。

黄小米粥 如果血糖控制不佳，一定要避开支链淀粉含量较多、吃起来口感较糯的谷物，如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等。以小黄米为例，小黄米又称糯小米，很多人喜欢在晚餐时喝点小黄米粥，实际上，黄米粥比白米粥升糖速度更

快。如果需要控制血糖，一定不要大量喝小黄米粥，更不能早餐或晚餐只喝粥。

烤红薯 吃红薯要注意烹饪方法，蒸煮的红薯的GI值是77，而烤红薯GI值则高达94。因为在烤红薯的过程中，部分蔗糖转变成升糖更快的麦芽糖，意味着它们能快速分解为糖分，可能会导致血糖水平的短时上升。

杂粮粉 很多人喜欢把粗粮打成杂粮粉，然后用水冲成糊喝，觉得方便又营养。但打粉的这个动作，反而会让升糖指数更高。

粗粮升糖的4大“隐形推手”

品种越来越甜 经过选育的红薯、南瓜等品种，含糖量更高、口感更甜糯，本身GI值高于老品种，口感甜度与升糖潜力呈正相关。

煮得太过烂糊 加工时间越长、温度越高，主食中淀粉糊化程度越高，进入肠道后吸收速度越快，血糖易快速升高。

过度精细加工 土豆泥、杂

粮糊等加工形式，会去除延缓升糖的核心成分——膳食纤维，导致淀粉直接暴露，升糖速度翻倍。

一次吃得太多 一次性集中摄入红薯、玉米等粗粮，碳水化合物摄入集中，易引发血糖剧烈波动。

医生推荐这4类粗杂粮，血糖更平稳

麦类粗杂粮 如燕麦、大麦、黑麦、荞麦等麦类粗杂粮，相较于精制谷物，它们的GI值普遍偏低。这意味着在消化过程中，它们释放糖分的速度相对较慢，不会引发血糖水平的急剧上升，从而有助于糖尿病患者更好地控制血糖。此外，麦类粗杂粮中富含的膳食纤维也是其血糖调控优势的重要体现。

豆类粗杂粮 豆类食品包括红豆、绿豆、蚕豆、芸豆、鹰嘴豆等，其GI值相较于麦类粗杂粮更为温和。

豆类作为优质的植物性蛋白来源，其氨基酸组成与人体所需

相近，能提供必要的营养，同时避免像某些肉类食品那样带来过多的饱和脂肪和胆固醇，有助于糖尿病患者维持良好的营养平衡，并控制体重。

麸皮类粗杂粮 如燕麦麸皮、小麦麸皮以及含有麸皮的全麦面包等。麸皮作为谷物加工过程中去除的外皮部分，富含膳食纤维，特别是不可溶性纤维，有助于减缓食物消化速度，延缓糖分吸收。此外，麸皮还含有丰富的B族维生素、矿物质（镁、锌、铁）以及抗氧化物等有益的植物化合物，对于维持糖尿病患者的健康状况具有重要意义。

胚芽类粗杂粮 胚芽类食物，如小麦胚芽、胚芽米、玉米胚芽等，是谷物种子中最具营养价值的部分。它们富含维生素E、B群、矿物质（镁、锌、铁）、蛋白质、健康脂肪以及抗氧化剂等营养成分。这些营养素对于维持人体健康具有重要作用，尤其对于糖尿病患者而言，适量摄入胚芽类食物有助于改善营养状况，促进健康。（陈娜）

【健康红绿灯】

绿灯

多吃浆果大脑更年轻



草莓、蓝莓、葡萄、猕猴桃……这些水果都有个统一的名字“浆果”，它是有名的“养生水果”。研究显示，多吃浆果有助于保护认知功能。浆果中包含多酚、类黄酮等健康化合物，可以产生多种健康益处，如减少炎症和氧化应激、增强代谢功能、改善血管功能和增强神经信号传导等。

练背能改善很多体态问题



经常练背能改善因长期坐姿、站姿不标准，导致背肌力量薄弱、松弛而引发的驼背，进而改善疲劳感。这是因为驼背影响胸腔，导致呼吸受阻，随年纪增大容易出现呼吸短促，易产生疲劳感。另一方面，练背还能锻炼到背部多部位小肌群，改善体态，即体重不变，背变薄了。

红灯

吃完饭不能立刻刷牙



一些人习惯早餐后刷牙，认为这样做不但能清除食物残渣，还能清新口气。但是，理想顺序是在早餐前刷牙。因为许多早餐食物、果汁含有酸性成分，会暂时性地软化牙齿表面的牙釉质，如果在此时立刻刷牙，反而可能加速磨损牙釉质。若只能在餐后刷牙，建议先用清水漱口，并至少等待30分钟，待口腔环境恢复中性后再进行。

上厕所玩手机容易长痔疮



如厕蹲坐的姿势会增加肛门局部血液循环阻力，导致血管压力升高。长时间如此，会令肛门部位的血液回流受阻，血管扩张、迂曲，最终形成痔疮。而人在玩手机时会分散注意力，导致便意减弱、排便困难，延长排便时间，同时会加剧便秘，诱发痔疮。建议不要携带手机、书本等进入卫生间，减少干扰，专心致志排便。