



## 近期天气忽冷忽热 这波流感有点凶猛！

▲昨晚8点, 明州医院儿科急诊室里, 站满了焦急等待的家长和孩子。

通讯员 姚璐璐 摄

近期天气忽冷忽热, 流感患者明显增多。记者从宁波市疾病预防控制中心了解到, 我市流感指数已经升到4级。急诊专家提醒, 去人流量大的地方或是医院, 一定要戴上口罩。

据了解, 流行性感指数分为五级, 级数越高说明流行性感冒在当前我市流行严重, 市民患流行性感冒的可能性越高。从12月9日起, 我市的流感指数已经从3级升到4级。

### A 很多正在上课的学生中招

最近这一波流感, 很多正在上课的学生中招。今年15岁的小云是宁波一所中学初三的学生, 最近几天, 班里好几个同学因为流感请假, 没想到几天前他也因为在上课时突然发烧, 在校医的建议下赶紧回家。

当晚, 家长给小云量体温, 为38.5℃。当时家长还心存侥幸, 想着孩子这么大了, 身体抵抗力强, 可能自己会退烧, 当晚就没有带他去医院。谁知道到了第2天, 孩子还是发烧, 精神也越来越差, 家长把他带到了医院。

在鄞州人民医院, 医生为小云做了甲型流感和乙型

流感的检测, 在取样过程中, 该家长发现很多和小云有类似症状的孩子在等待排除流感。当天下午6点检测报告出来, 小云果然得的是乙型流感。当他的父母把这个检测结果告诉班主任老师时, 老师也很郁闷, 这已经是班里第3个确诊乙型流感的孩子了。

按照医生的吩咐, 小云在家休息, 每天服用抗病毒药物, 发烧的时候就吃一些退烧的药物。5天后, 小云的体温降到了正常, 经过检测, 他的乙型流感病毒呈阴性, 开具了复课证明, 昨天终于可以回校上课去了。

### B 早确诊可以早用药

记者从宁波几家医院的儿科了解到, 最近一段时间有发热、乏力、流鼻涕等症状的患儿明显增多, 中小学和幼儿园的孩子都有, 很多都需要排除流感。

“提醒大家, 带孩子去排除流感一定要先问好几天出结果!” 昨天, 一位在宝妈在朋友圈里吐槽, 孩子因为

发烧去了一家医院检测流感, 最后被告知要2天后才能出结果, 觉得时间太长了。“朋友圈里很多妈妈说, 有的专科医院最快2小时就能出结果, 有的医院上午测, 下午也能出结果。建议大家最好提前问清楚, 早确诊可以早用药。”这位宝妈说。

### C 流感流行季要记得戴口罩

如何预防流感, 宁波“网红”急诊专家宗建平也向记者发来自己的提醒: “我发现在宁波各家医院里, 不管是患者还是来探病的家属, 很少有人戴口罩, 在流感流行季, 这个习惯很不好。”

宗建平说, 相较于北京等大城市, 宁波公众的防护意识不够强。冬季是呼吸道疾病高发季节, 戴口罩是防止流感传染的有效方法。有研究表明, 和流感患者接

触, 在60厘米的范围内, 就可能通过呼吸道传染到流感病毒。宗建平提醒市民, 在这个季节要尽量少去人流集中的地方, 如果去医院一定要戴上口罩, 养成良好的习惯。

宁波市第一医院呼吸危重症科主任曹超说, 一般的口罩防护较弱, 要带专业的厚口罩, 例如N95。

记者 孙美星



宁波市科学技术协会与本报联合推出

#### ● 科普与健康

## 大蒜不能空腹吃? 常吃会使肠胃变硬?

真相来了!

“大蒜不能空腹吃, 会导致肠胃不舒服!” “大蒜不能过量吃, 对身体不好” “大蒜不能长期食用, 否则会使肠道变硬”……这些说法有科学依据吗? 一起来看看。

### 大蒜不能空腹吃?

这种说法是有一定道理的。生大蒜中含有的物质生物活性较高, 刺激性较强, 会对口腔粘膜、食道粘膜和胃粘膜产生强烈的刺激作用, 因此不建议空腹吃生大蒜。

不过将大蒜经过烹饪加工以后, 就会破坏其中刺激性强烈的成分, 所以煮熟后的大蒜, 空腹吃是没有关系的。

### 大蒜过量食用对身体不好?

这因人而异, 要看个人的耐受能力。老人和儿童不宜吃太多生大蒜, 这是因为大蒜的刺激性太强, 老人吃刺激性太强的食物容易引起血压升高, 而儿童的消化道粘膜较为娇嫩, 所以也不适宜吃过量的生大蒜。

### 长期吃大蒜会使肠道变硬?

这种说法不科学。肠道变硬, 指的是肠道成纤维细胞分泌大量的胶原蛋白, 引起肠道纤维化, 表现为变硬。目前没有任何研究显示, 哪一种食物

会引起肠道发生如此的病理性改变。

### 吃大蒜有哪些好处?

**杀菌** 一项体外抗菌的实验表明, 大蒜提取物可以明显抑制白色念珠菌(口腔溃疡的主要原因之一)和耐药(氨苄西林)的葡萄球菌, 对于绿脓杆菌也有轻度抑制作用。

**幽门螺旋杆菌** 是慢性胃炎和胃癌的罪魁祸首, 而大蒜中的二烯丙基三硫醚可以有效破坏幽门螺旋杆菌的生物膜而发挥抗菌作用。

**抗病毒** 研究显示, 大蒜中的多糖不仅能抑制呼吸道合胞病毒(RSV)的复制, 还可以抑制乙肝病毒的复制, 降低乙肝病毒表面抗原的分泌。

大蒜提取物还对巨细胞病毒具有抑制效应。

**可能抑制癌细胞** 体外实验表明, 也有流行病学数据提示, 大蒜对肿瘤细胞的生长可能具有抑制作用。

大蒜素中的二烯丙基二硫, 可以有效抑制肿瘤相关成纤维细胞对T淋巴细胞的增殖, 也就是说可能具有肿瘤微环境下恢复T淋巴细胞的增殖能

力, 依此可以推测, 二烯丙基二硫在体内可能会激活人体自身的免疫力, 依靠人体的T淋巴细胞去“杀掉”癌细胞。

值得注意的是, 体外实验和体内结果有一定差距, 虽然大蒜对身体有一定益处, 但是只能作为一种食品对待, 不要夸大功能性。

**抗氧化** 氧化是人体衰老的机制之一, 而大蒜提取物具有清除脂质过氧化及自由基清除的能力, 因此大蒜有助于抗衰老。

### 吃大蒜要注意什么?

虽然吃大蒜的好处有很多, 但也一定要注意几点。生大蒜食用量应该相对控制, 一次进食不易过多过急, 建议每餐食用的大蒜量为一到两瓣为宜。同时也可以和其他食物混合食用, 降低大蒜直接对消化道的刺激。还有值得注意的是, 长期保存后不太新鲜的大蒜建议不要食用。

综上所述, 对于网上的种种说法, 一定要科学看待。最后温馨提示, 吃完大蒜记得及时刷牙、漱口。

#### ● 科普信息速递

教育部16日强调, 师德师风是评价教师队伍素质的第一标准, 对有严重违规行为的教师, 终身禁止从教。

中华全国总工会启动2020年元旦春节期间送温暖活动, 将安排专项送温暖资金8590万元, 并提前下拨3.9亿元中央财政专项帮扶资金, 用于困难职工生活保障。

我国在西昌卫星发射中心“一箭双星”再次成功发射两颗“北斗星”, 全面完成北斗三号全球系统核心星座部署。

七部门联合下发通知, 要求在寒假期间组织一百万名妇联干部、家庭教育专家、大学生等各类志愿者, 与一百万名留守儿童、困境儿童结对过大年。

王元卓 洪阳



宁波科普二维码



中国科普二维码