

缓解鼻塞、咳嗽“妙招”热传，真的有用吗

□洛健融媒记者 崔宏远 通讯员 牛然

自入冬以来，“电吹风暖背法”“玻璃杯热湿巾法”“藿香正气液泡脚法”等缓解鼻塞、咳嗽的“妙招”热传，这些方法真的有用吗？

热传 简易“妙招”，快速缓解症状

几天前，林画（化名）4岁的女儿咳嗽严重，尤其是夜间。偶然间，她刷到了一个“电吹风暖背法”的视频：热风对着孩子的背部吹5到10分钟，咳嗽立刻缓解。

“我试了一下，孩子的咳嗽似乎好转了。”她说，可第二天，孩子的咳嗽依旧未见改善。她问：“这方法到底靠不靠谱？”

林女士的疑问并非个例。在视频评论区，多名家长表示尝试过类似方法。在玻璃杯中放几张棉柔巾并用80℃的热水浸湿，倒掉热水后正对鼻孔，声称能治鼻塞；用藿香正气液泡脚可以祛寒气、治感冒。

61岁的张柳（化名）也尝试过这些方法。为缓解鼻窦炎导致的鼻塞症状，她每天坚持用“玻璃杯热湿巾法”。几天后，她发现症状反而加重了，心中不禁生疑。

解析 短暂安慰，有明显的局限性

“这些方法说起来也有一定的道理，但大多有明显的局限性，有的甚至可能引发风险。”河科大二附院儿科主治医师韩方方一针见血地指出。

就“电吹风暖背法”，韩方方分析，作用仅限于局部热感带来的短暂舒适感。咳嗽的根本原因是病原体入侵诱发的气道炎症反应，热风可能短期内促进局部血液循环，缓解肌肉紧张，在一定程度上能缓解症状，但病毒感染未除，咳嗽自然不会“一吹就好。”

此外，电吹风的热风温度不易控制。对于皮肤娇嫩的孩子，一旦距离过近或时间过

长，可能造成低温烫伤。“风险远大于收益。”韩方方强调。

“玻璃杯热湿巾法”正在短视频平台悄然流行。韩方方表示，这不过是另一种热敷熏蒸方式。蒸汽具有温热、湿润的特性，当鼻腔吸入蒸汽时，可以扩张鼻腔黏膜血管，促进局部血液循环，减轻黏膜的充血、肿胀程度，从而缓解鼻塞的症状。对于一些因感冒、过敏等引起的轻度鼻塞，可能有一定效果。“如果是鼻腔结构异常、鼻腔出血、急性鼻窦炎等导致的鼻塞，这样做反而可能加剧症状，不宜采用。”

至于“藿香正气液泡脚”，她直言：“中成药有特定的适应证，比如藿香正气液针对暑湿感冒效果显著，但用于病毒性感冒并不适合，用来泡脚更是无稽之谈。”

建议 应对冬季多发病症，重在护理，保持理性

韩方方认为，这些“妙招”的走红并非偶然。一方面，传播内容简洁易懂，抓住了“低成本、高回报”的心理；另一方面，部分视频为博眼球，故意放大效果、选择性展示成功病例。“特别是很多家长，在面对孩子发热、咳嗽时手足无措，看到简单的操作和夸张的描述，很容易被说服。”

“实际上，一些偏方不仅无益，甚至可能延误病情。”韩方方建议，针对冬季多发的感冒、鼻塞、咳嗽等病症，应重在护理，像鼻塞可用生理盐水冲洗鼻腔，使用空气加湿器提升室内湿度缓解呼吸道不适等。家长面对网络“妙招”时，应保持理性，多问一句“为什么”，也许能避免一次误判和错用。



后续报道

“广妇儿专家专门来给我孩子做手术了”

□洛健融媒首席记者 曾宇凌 通讯员 刘冰

还记得此前本刊报道的小患儿西西（化名）吗？（详见10月23日B08版）她的故事有续集了！

11月26日，广州妇女儿童医疗中心（简称广妇儿）专家团队再度组团来洛，此次专家团有一位新成员——该中心胸外科主任李乐，他此行目的之一就是为仅5个月大的西西修补食管裂孔，将“出逃”至胸腔的胃和部分肠管进行复位。

由于先天发育异常，西西出生后查出先天性膈疝，随后手术修补了膈疝缺损，但近几个月频繁干呕不适。10月17日，广州市妇女儿童医疗中心专家团来洛，父母带着西西来就诊，确诊西西患食管裂孔疝，跟包绕食管的膈肌先天发育不良有关，胃和部分肠管已经从腹腔“出逃”至胸腔。专家团现场连线广妇儿胸外科主任李乐，对方表示将来洛阳亲自为西西做手术。

11月26日一早，李乐随广妇儿专家团到达洛阳市妇幼保健院文仲院区。同时，洛阳市妇幼保健院文仲院区儿童外科二区于海涛团队，已经完成与麻醉科、儿童重症医学科、医学影像科团队的多学科会诊。

经过充分的术前准备，西西被推进了手术室，李乐与于海涛团队合作，先是将西西腹腔粘连肠管小心地分开，然后为其修补了长达3厘米的食管裂孔，将胃和肠管进行复位，同时做了胃底折叠手术，一是防止复发，二是预防胃食管反流。两个多小时后，手术顺利完成，西西被推进监护室，随后转入普通病房。

“广妇儿专家专门来给我孩子做手术了，我跟孩子爸别提有多高兴了，术后孩子恢复得特别好，再过几天就能出院了。”西西的妈妈说道。

据了解，为西西完成手术后，李乐与于海涛团队紧接着又完成了一台高难度的小儿外科手术，为一个出生仅4天的新生儿成功摘除了胸腔纵隔处神经母细胞瘤，瘤体直径达5厘米！

“这是我们医院首例胸腔镜下神经母细胞瘤切除术。”于海涛说，广妇儿专家团定期组团来洛坐诊和手术，不仅让洛阳患儿在家门口享受到了国家级医疗资源，对洛阳市妇幼保健院相关医生团队来说，也是宝贵的学习机会，能学习到顶尖的医疗技术，今后更好地救治患儿。

耳朵出现蝉鸣声要补肾吗

□洛健融媒记者 谷伊珂 通讯员 徐建军 李瑜琪

“最近，我在网上看到了一个介绍耳鸣的视频，轰轰声意味肝火旺、嗡嗡声意味脾胃虚、蝉鸣声意味要补肾，我偶尔也会出现耳鸣，想知道这个说法有道理吗？”近日，45岁的祁女士打来电话咨询。

“网上说的这些，是根据中医辨证区分的，中医上将耳鸣分为风热侵袭型、肝火上扰型、脾胃虚弱型等，但我们也不要‘对号入座’，更不可自行乱服药治疗。引起耳鸣的原因有很多，比如外伤、药物、疾病、精神状况等。”洛阳市第一人民医院五官科主任张安东说，“耳鸣患者到耳鼻喉科检查，需要做咽鼓管功能测定、听力测试等，对耳鸣的频率和响

度进行检测。如果耳鸣伴随脑鸣，还需要到神经内科进行评估。”

我们日常如何延长听力“保质期”呢？张安东提醒，远离噪声环境、不要经常掏耳朵、避免耳朵进水、保持好心情、及时治疗感冒和鼻炎等。如果出现耳鸣，要及时就诊，耳鸣超过6个月就变成慢性耳鸣了，治疗更加复杂。

缓解耳鸣带来的不适，张安东推荐了鸣天鼓和按压耳屏这两种方法。

鸣天鼓 搓热手掌，将两掌心紧按两侧耳郭，再将食指按压在中指上，然后用力使食指滑下，叩击脑后枕骨最高处，叩击时可听到“咚咚”如击鼓的声音，共叩击60次。

按压耳屏 用拇指或食指按住耳屏（即外耳道口凸起处），一按一放，重复进行，每次按摩约10分钟。