

奥司他韦对各种感冒都有效吗？

新民
问答

奥司他韦对各种感冒都有奇效吗？长时间刷手机的人能通过补充叶黄素来预防近视吗？
3月科学流言榜出炉，快来看看你有没有中招“健康伪科学”？

得了流感可以自行服用 奥司他韦？

流言：奥司他韦被称为治疗甲流的“神药”，对各种感冒都有奇效，可直接对症服用。

真相：奥司他韦不是感冒“万能神药”，其功效比较单一，只对抵抗甲型和乙型流感有效，对其他类型感冒无效。同时，奥司他韦属于处方药，应在医生指导下使用，不建议自行服用。

奥司他韦是一种针对流感病毒神经氨酸酶的特异性抑制剂，可以有效切断并抑制受感染细胞，是有效的治疗流感的药物。老年人、儿童、孕产妇和有慢性基础疾病的群体等重症流感的高危人群，发病48小时内使用奥司他韦效果最好；至于非重症高危人群，只需服用退烧药或物理降温等一般对症治疗即可。

奥司他韦是抗病毒药物，如果滥用，会使人体产生耐药性。一旦出现了危重症的情况，这种耐药性会影响治疗。如果重症流感的高危群体接触了甲流患者，可以临时口服奥司他韦作预防治疗，但不建议将其作为常规的预防用药。

2 叶黄素能预防和治疗近视？

流言：叶黄素可以抵御蓝光，保护视力，熬夜学习、用眼过度、长时间刷手机的人可以通过补充叶黄素来预防和治疗近视。

真相：研究表明，叶黄素在保护视网膜健康、预防老年黄斑变性等方面有积极作用。但其对于近视眼的疗效没有得到证实。

叶黄素并不需要额外补充，因为在我们的正常饮食中（如芒果、玉米、菠菜以及所有绿色蔬菜）含有足够的叶黄素，只要饮食均衡，通过日常饮食就能摄入足够的叶黄素。

目前医学上还没有治愈近视的方法。我们只能通过科学的矫正、改善用眼习惯等避免近视加重。

3 野菜都是“绿色食品”？

流言：因为野菜是野生的，所以它们都属于绿色食品，比栽培的蔬菜更加健康。

真相：即便是天然的野菜，也并非就是绿色食品，经常吃还可能对健康有害。

绿色食品比一般食品更加注重“无污染”或“无公害”，具备营养与安全双重优势。我国对绿色食品有明确的规定，分为AA

级和A级两个等级，其中A级绿色食品要求可以限量使用限定的化学合成物质；而AA级绿色食品要求更严格，在生产过程中不得使用任何化学合成的肥料、农药、兽药、饲料添加剂、食品添加剂和其他有害于环境和身体健康的物质，按照有机生产方式生产。虽然野菜是大自然中自然生长的，但并不属于绿色食品。毕竟野菜的质量安全是没有任何监管的，野菜生长的土壤、空气、水源可能已经被污染，甚至也可能沾有农药、杀虫剂。

有研究曾经报道了吉林省9种山野菜中重金属污染风险评估情况，包括了人们常吃的刺五加、刺嫩芽、蕨菜、蒲公英、柳叶菜、荠菜、苣荬菜、大叶芹、小根蒜。结果显示：9种山野菜中5种重金属污染程度镉>铬>铅>砷>汞，镉、铬和铅存在轻度污染状况。和人工可控环境中栽培的蔬菜相比，这些受污染的野菜对人群存在更大的健康风险。

也曾有实验对浙江省8个地区的马兰头、荠菜、水芹等90个野菜样品中铅、镉的含量进行了检测，结果发现3种野菜的重金属铅含量超标率达56.7%（不同地区会有差异）。铅摄入超标会损伤神经系统、造血系统和肾脏健康。

本报记者 郁阳

本报讯（记者 左妍）刚刚过去的这个周末，第一届国家传染病医学中心感染合作论坛暨首届东方国际感染病学术周（Oriental ID week）在沪举办。张文宏教授作为国家传染病医学中心“掌门人”，邀请了来自国内各领域的权威专家学者参会，作为“东道主”的他自然是异常忙碌。昨天下午，会议茶歇期间，张文宏教授抽空接受了记者的采访。

“会议规模很大，论坛很多，这也是因为感染学科内涵丰富，需要跨学科、跨领域的合作与交流。”张文宏开门见山，点明此次办会的初衷。他告诉记者，大多数普通人们对感染科的认识，还只停留在新冠疫情，其实，感染科医生的工作还包括很多方面。“除了不确定的新发传染病挑战之外，细菌耐药，以及肿瘤、移植所需要的免疫治疗的全面开展带来的感染风险也将成为常态。与一般性的感染不同，对于耐药细菌的控制是临床面临的一大挑战；社区获得性感染的控制也由于老龄化趋势而变得越来越艰难。”

早在疫情刚刚暴发的2020年，张文宏教授曾在某次采访中说道：“当新冠大幕落下，我会非常安静地走开。大家该追剧追剧，该干嘛干嘛。”如今，人们的确回到了如常生活，新冠疫情的影响逐渐消散，但纵观人类发展史，各种各样的传染病从未停止出现，因此，临床医生、公共卫生工作者、科技工作者还不能彻底“走开”，但眼光已慢慢从新冠身上移开，工作重点变成提升能力，应对各类感染与传染性疾病的长期挑战与不确定的未来大疫情挑战。

他谈到，国家传染病医学中心成立后，进一步强化了病原学诊断能力建设，加快了临床研究能力建设。此外还和疾控体系充分合作，展开了各项慢性传染病消除的研究工作与临床工作，在消除慢性传染性疾病的临床实践中建设学科能力。

眼前的目标就是要常备感染与传染病临床救治力量，建立一支平战结合、适应未来学科发展的高水平公共卫生临床队伍。“战”需动员所有医疗力量，考验公共医疗机构、尤其是基层医疗卫生机构对新发突发与重大传染病的应急响应能力和诊疗能力；“平”时要储备更多科技力量，包括疫苗、检测、公卫措施等方面，促进医防融合，打造临床救治三级体系，推进分级诊疗制度和会诊转诊体系建设，同时建成感染性疾病合作共赢的生态环境。

作为国家传染病医学中心牵头举办的感染领域的学术品牌，东方国际感染病学术周将持续一周至4月6日落幕。学术周采取线上线下结合形式，分享最新的临床技术和科研成果。这之后，张文宏教授也将把更多精力投入日常的临床科研工作中来，继续推进结核病、病毒性肝炎等项目。面对大家所关心的新冠疫情是否会继续流行的问题，张文宏教授坦言，病毒突变引发的地方性流行还会发生，但我们所面临的公共卫生挑战不仅是新冠，所以更需要利用国家中心这个大平台，探索感染领域新发展格局。

国家传染病医学中心首届感染合作论坛在沪举办



本报记者 周馨 摄

50个摊位亮相共青森林公园春日百花市集

都市森林百花聚

本报讯（记者 金旻矣）无人驻守的自助扫码花屋，民俗体育项目展示，各种与花相关的手工制品……昨天，共青森林公园“春日百花市集”开张，50个琳琅满目的摊位吸引了众多市民驻足。这也代表为期一个多月的都市森林百花展正式拉开帷幕。

上午，在园内香樟广场，一个个春意盎然的摊位令广场愈加生机勃勃。四个木屋中，有两个变身为无人值守的“花屋”，一盆盆包装完好的鲜切花或盆栽放在桌上，柜台后却空无一人。“每一束花都有自己的价格，如果你喜欢，可以扫桌上的二维码付款，请大家爱护花草。”小屋内，循环播放着公园吉祥物松鼠“果果”的话语，提醒大家自助购买。这也是园方首次尝试自助购买鲜花。

而在上海体育学院的摊位前，一个个民俗体育项目的展示也让游客大开眼界。不少游客看得兴起，自己也跃跃欲试。“今天带来了空竹、跳绳、九子游戏、飞盘等项目的展示，百花展期间还会有九子游戏大

赛。”上海体育学院研究生韩冬阳告诉记者。据悉，此次园方携手上海市社区“九子”运动协会，将于4月29日在园内举办“老弄堂民俗九子大赛”，将民俗体育与花展相结合，拓展公园主题功能。

漫步园内，最美的“春日花海”已经上线。公园东门区域，近5000平方米的冰岛虞美人花海辅以花朵为小酒杯状的明黄色花菱草，营造出强烈的视觉冲击效果。冰岛虞美人有粉、红、橙、黄、白等花色，拥有长而纤细的茎秆，每当清风拂过便会“摇头晃脑”，让人仿佛置身油画中。二月兰也已在林下盛开，在森林的映衬下，紫色花海特别浪漫吸睛。

此外，以“婴儿的蓝眼睛”而被大众熟知的喜林草，也在公园内规模种植，形成一片“莫兰迪蓝”花海，清新又治愈。园方介绍，都市森林百花展的特色之一就是坚持培育“自然花丛”，春夏两季播种补充草花，养护则尽量秉持“无为而治”，将公园打造为充满野趣的“城市绿肺”。

顾村公园上周末迎客超十七万

春风吹落樱花雨

本报讯（记者 郭剑烽）刚刚过去的这个双休日天气温暖舒适，正是踏青赏花的好时节，顾村公园的油菜花、郁金香开得正艳，而晚樱如兰兰、郁金、松月、市原虎之尾等品种，迫不及待接力绽放，园内处处洋溢着春天的气息。

据统计，这个周末顾村公园共接待游客172081人次，创本届樱花节双休日客流新高。

眼下正是樱花盛花期，满园的白粉色将浪漫氛围直接拉满。随着染井吉野的怒放，此时此刻的顾村公园已被樱花花海环抱。

据园方介绍，目前中樱代表染井吉野已进入最佳观赏期，遮天蔽日，灿若云霞。同期的阳春、福花早樱也正值盛花期，白妙樱、野生早樱等品种已进入初花状态。风吹过，就是一片浪漫“樱花雨”。

这两天的演出也是精彩纷呈，在森林运动园赏樱区的艺术街角中，Dou-J国乐社通过更符合年轻人审美的表达方式来呈现国乐之美，以及阿卡主义人声乐团的精彩演唱；另外，在森林剧场中，以“春之艺术”为主题的“小荧星”们将春天的生机呈现在市民面前，还有《老鼠嫁女》皮影戏导赏和《我们都是“夹娘娘”》绘本剧演出，吸引游客们纷纷驻足观赏，拍照留念，不亦乐乎。