科学照“谣”镜



流言：流感季用醋熏屋子可以预防流感。

真相：这种说法没有科学依据。用醋熏屋子，无法防治流感，更不会起到有效杀菌的作用。食用醋的主要成分是乙酸，虽然高浓度的乙酸具备杀菌效果，但食用醋的乙酸浓度无法达到杀菌标准。用醋熏房间不仅对杀菌无效，还可能刺激呼吸道黏膜，带来健康风险。

流言：同时吃多种感冒药或退烧药，病好得快。

真相：这是常见用药误区。普通感冒本身是一种自限性疾病，即使不服药，多数人也能在一周左右自行好转。服用感冒药的主要目的是缓解发热、头痛、鼻塞等不适症状，让人更舒服地度过病程，而非加速痊愈。同时服用多种感冒药或退烧药，不仅不会加快痊愈，反而可能增加用药风险。需要特别注意的是，许多感冒药和退烧药的主要成分中都含有对乙酰氨基酚，如果叠加服用，容易在不知不觉中超量，增加肝损伤的风险。选择药物时，应根据自己的症状来选择合适成分的药物，并避免不同药物之间存在重复的成分；此外，如果确诊为流感，则需要在医生指导下使用抗流感病毒药物，才能真正缩短病程。

流言：感冒了可以多喝点热水、多盖被子，通过出汗排出病毒。

真相：这种说法没有科学依据。出汗的主要功能是调节体温，汗液的主要成分是水和电解质，并不具备清除病毒的作用。感冒由病毒（如鼻病毒、冠状病毒）引发，清除病毒主要依赖免疫系统，而非出汗。“捂汗好得快”可能是身体自行恢复的巧合。历史上，虽有出汗调节身体状态的记载，但现代病毒学未证实其对感冒有效。刻意捂汗反而会引发脱水、电解质紊乱，儿童或体弱者还可能发生低热惊厥诱发中暑。感冒恢复的关键是充足休息、对症处理及免疫系统的正常发挥。捂汗不仅无效，还可能掩盖症状、延误治疗。科学应对感冒，应避免依赖捂汗，注重休息与规范护理。

来源：科学辟谣平台

编辑 / 杨颖容