



敷肚脐、涂脚心、治脚气…… 夏季必备的藿香正气水 这些网红用法靠谱吗

每当夏季来临，藿香正气水便成为众多家庭的“消暑必备品”。原本它具有缓解中暑和胃肠不适的功效，但在社交平台上，不少博主宣称这个小小的棕色药瓶还隐藏着更多神奇的用途，例如敷肚脐、涂脚心可治疗腹泻和改善睡眠等“民间偏方”。这些“网红”用法是否靠谱？重庆市药监局专家提醒，这些用法大多缺乏科学依据，不可盲目轻信和尝试，以免延误病情或对身体造成不良影响。

藿香正气水的核心功效

藿香正气水源自宋代《太平惠民和剂局方》中的经典方剂“藿香正气散”，其历史可追溯近千年。藿香正气水由藿香、紫苏、厚朴、陈皮等十余味中药材构成，具有解表化湿、理气和中之功效。

《中国药典》明确指出，藿香正气水适用于因外感风寒、内伤湿滞或夏季暑湿引发的感冒，症状表现为头痛昏重、胸膈痞闷、脘腹胀痛、呕吐腹泻等。然而对于其他类型的感冒，藿香正气水的效果可能不太理想。在使用藿香正气水时，应注意可能引起的不良反应，如恶心、呕吐、皮疹等，并在医生指导下使用。

藿香正气水的网红用法

■敷肚脐 将藿香正气水用棉球浸湿后敷在肚脐上，或滴于创可贴贴于肚脐，可以治疗腹泻、腹胀以及晕车晕船等症状。因为从中医理论来看，肚脐（神阙穴）是人体经络系统中任脉的重要穴位，与十二经脉相通，并与五脏六腑紧密相连。通过外敷药物，可以借助穴位渗透，激发经络之气，从而调节脏腑功能。

■涂脚心 将藿香正气水涂抹于脚心（涌泉穴）可以改善睡眠，局部涂抹可治疗脚气。因为中医理论认为，涌泉穴是足少阴肾经的首穴，刺激该穴位具有滋阴降火、宁心安神的作用。

■治脚气 用藿香正气水治疗脚气有效果，由于脚气多是由于脚部湿热引发的，而藿香正气水又有去湿化浊的作用，因而能够用于治疗脚气。



涂脚心

■缓解蚊虫叮咬 被蚊虫叮咬后，涂抹藿香正气水能迅速减轻瘙痒。

这些网红用法其实不靠谱

藿香正气水如今几乎成了许多家庭夏季药箱的标配，市民张先生在接受采访时就表示：“每年夏天，家里都会备上几盒藿香正气水，中暑或者肠胃不舒服的时候喝上一瓶，感觉挺有效的。”然而，当提及上面网络上流传的将藿香正气水敷肚脐、涂脚心有关于治疗腹泻、改善睡眠等网红用法时，张先生显得有些犹豫：“这些用法听起来挺新奇的，但我一直没敢尝试，毕竟不清楚是否科学。”

那么，这些“网红用法”真的科学吗？专家介绍，藿香正气水常用于缓解因外感风寒、内伤湿滞或夏季暑湿引发的感冒症状。然而，对于网络上流传的敷肚脐治疗腹泻、腹胀，以及涂脚心改善睡眠等说法，专家指出，尽管这些用法在一定程度上借鉴了中医的穴位理论和治



法，但目前尚缺乏足够的科学研究和临床验证来支持其确切疗效。

同样，涂脚心改善睡眠的说法也缺乏权威研究支持，尽管涌泉穴有滋阴降火、宁心安神的作用，但藿香正气水涂脚心与改善睡眠之间的直接联系尚未得到科学验证。此外，专家还特别提到了藿香正气水在缓解蚊虫叮咬方面的误区。虽然夏季被蚊虫叮咬后，涂抹藿香正气水能迅速减轻瘙痒，但这主要得益于其酒精成分的挥发作用，而非药物本身的疗效。专家提醒，藿香正气水中的酒精成分虽然能带来清凉止痒之感，但对于皮肤有破损的部位，不建议使用，以免刺激伤口。而且，其缓解蚊虫叮咬瘙痒的效果只是暂时的，并非治疗蚊虫叮咬的根本方法。

温馨提示

重庆市药监局提醒，藿香正气水并非“万能药”，应根据具体症状和说明书合理使用，避免滥用。此外，皮肤敏感人群外用藿香正气水时需格外谨慎，可能引发皮肤刺激，导致红肿、瘙痒等过敏反应。

此外，藿香正气水目前许多“非传统”用法仍缺乏充分的科学依据支持。在使用过程中，如出现不适症状，建议首先咨询专业医生，进行科学用药，才能使传统中药更好地发挥疗效。

新重庆-上游新闻记者 陈瑜

知名主持人因肺动脉高压离世引热议

医生：此病女患者居多，近年成倍增长

近日，上海知名主持人金昀因患肺动脉高压于4月30日离世，年仅43岁。金昀曾先后主持了《滚动新闻》《活到100岁》等多档广播节目，因参加《妈妈咪呀》而爆红，一首《海阔天空》更让无数网友感受到了妈妈的伟大。昨日，微博话题#金昀去世#登顶热搜第一，引发了无数网友的关注。肺动脉高压到底是什么？这种疾病和高血压有什么不同？发病率情况又如何？记者采访了成都市第二人民医院心血管内科主治医师樊明智。

此类肺动脉高压以女性患者居多

樊明智介绍，肺动脉高压是一种血液动力学异常状态，是严重的循环系统疾病，涉及多学科、多系统，诊疗难度大，致死率、致残率高。从症状上看，患上肺动脉高压常有体力下降、乏力、活动气短、心悸、晕厥、咯血和胸痛、声音嘶哑、干咳、双下肢肿胀、腹胀、纳差、少尿或无尿等。体征上，呼吸频率增快、脉搏频数细小、紫绀；P2亢进、分裂，左侧第2肋间可闻及收缩期喷射音及喷射性杂音、肺动脉区舒张期杂音、三尖瓣区收缩期杂音；颈静脉充盈或怒张、肝肿大、腹水、下肢水肿等。

肺动脉高压的临床分类共有五类，包括动脉型肺动脉高压、左心疾病所致肺动脉高压、肺病或低氧所致肺动脉高压、肺动脉阻塞所致肺动脉高压和机制未明或多因素所致肺动脉高压。而主持人金昀患上的就是第一类肺动脉高压，此类型疾病女性患者多于男性。另外，肺病或低氧



樊明智医生在工作中

所致肺动脉高压的男性患者明显高于女性，其他类型无明显性别差异。

住院人次近两三年正成倍增长

肺动脉高压的起病非常隐匿，可能在早期不一定有症状，等到发现时已经进入中期甚至晚期。此外，肺动脉高压的病因非常复杂，和其他疾病如心血管疾病、系统性红斑狼疮等病症有很多交叉，所以一般很少会联想到这种疾病，到正式确诊需要一个反复排查的流程。基于上述，在多年以前，医学界都认为肺动脉高压是一

种罕见病，直到2021年前后随着诊疗水平的提高，才摆脱了“罕见病”的称呼。

“全球来看，发病率在1%，尤其是在65岁以上人群中，发病率甚至超过10%，所以这种病其实并不少见。”樊明智解释说，之所以很多人表示第一次听说这种疾病，原因在于大众对其认知度不够，延误诊断或治疗的情况很多。“2023年我们国家因为肺动脉高压的总住院人次为160多万，相比其他心血管疾病来说要少得多，但这个数据在近两三年是呈成倍增长的。”樊明智告诉记者，这可能与人们的生

活习惯改变有关，但最重要的原因是随着诊疗水平的提升，这种疾病越来越能够被准确诊断出来了。

哪些方法可预防肺动脉高压

樊明智提醒大家，这种疾病不能被治愈，治疗需要用到较多的靶向药物来控制，延缓病情进展和加重。如果诊疗延迟加上治疗有限且不规范，疾病进展会加快，预后往往效果不佳。“原发性肺动脉高压目前暂时没有特别有效的预防方式，但是有高危因素人群应尽快启动相关体检。鉴于II类左心疾病所致肺动脉高压和III类肺病和（或）低氧所致肺动脉高压患者比例是最高的，建议通过戒烟酒，控制体重等降低这两类原发疾病发病，所以也是预防这两类肺动脉高压的有效方式。”樊明智说。

如何诊断肺动脉高压？樊明智表示，我们在日常生活中如果出现不明原因或常见疾病不能解释的体力下降、活动气短、心悸、晕厥、咯血和胸痛、声音嘶哑、干咳、双下肢肿胀等症状，特别是有肺动脉高压家族史、结缔组织病、先天性心脏病、门静脉高压、陈旧肺栓塞等病史的人群，都需要警惕肺动脉高压并进行进一步筛查，心脏彩超是肺动脉高压最常用的筛查手段。当然，如果我们通过心脏彩超等检查确诊了肺动脉高压，可以进一步完善右心导管检查，以明确诊断并进行肺动脉高压分型及危险分层，从而指导后续的治疗和随访。

据红星新闻