

小儿感冒发烧，“三把蔬菜”就好？

网友推荐偏方,医学专家表示感冒初期该方可取,若出现高热还应及时就医

新民求证

小儿呼吸道疾病高发,频繁吃
药和输液令家长有些担心。因此,
一条名为“小孩发烧勿输液,三样蔬
菜把病灭,再严重的感冒,马上就
好”的帖子在网上热传着,对此,上
海中医药大学博士生导师李其忠教
授认为,感冒所致的轻度发热,用
“三把蔬菜”还是可取的,但若小
孩出现高热,还是应该及时就医,查
明原因,对因治疗。

“三把蔬菜”可退低热

文中介绍了一个退烧的方子:
“香菜去叶子留茎和根 3-4 根,白

萝卜 2-3 片,生姜 1-2 片,加冰糖
加水煮 15 分钟”,待温度适中给小
孩喝,喝下去会出汗退热,再严重的
感冒,很快就能治愈。

李其忠教授表示,小孩发烧首
先要查明原因,若伴有鼻塞流涕、咽
痒咳嗽等症,属感冒所致的轻度发
热,或者是感冒初期,这个方子还是
可取的。因为香菜、生姜有辛温发汗
退热的作用,白萝卜有一定的清热
润肺、消食助化作用,冰糖也有辅助
润肺止咳的功效。

网友们介绍该方子的主要目
的,是为了轻易不给孩子吃退烧
药、不输液,对此,李其忠教授表
示,这个说法不完全正确,要看具体
情况而定。

“如果小儿感冒轻度发热,不
超过 38℃,一般无需服用退
烧药。”因为发热是机体抗病机能的
生理反应,有助于抗邪外出,若人
为退热,不仅无助于人体抗病机
能的发挥,甚至会延长病程。若小
孩出现高热,还是应该及时就医,
对症治疗。

尽快排出寒气是关键

有网友认为,“受凉是感冒的诱
因,尽快排出寒气是治愈感冒的关
键,葱姜蒜是排寒最好的食物,还有
一个方法就是用温水泡脚出汗排
寒,效果同样不错”。

李其忠教授解释说,受凉确实
是普通感冒的重要诱因,葱、姜、蒜

等辛温食物具有一定的发散风寒作
用,温水泡脚也有助于发汗祛寒,感
冒时运用无不益处。姜葱泡茶或煎
汤饮服,蒜头生食或炒用,均属民间
验方,简便有效。

对于“感冒后浑身酸痛,说明体
内寒湿重,一定要多喝生姜红糖水”
的说法,李其忠教授认为,浑身酸痛
是感冒的常见症状,但不是风热感
冒与风寒感冒的鉴别要点。中医辨
别风寒与风热的区别,主要在于发
热的高低、咽痛的轻重、脉象的浮
数与浮紧等。

不过,在治疗感冒的同时,多喝
几次生姜红糖茶,有助于缓解感冒
症状。多喝温开水,对于感冒全过
程均有好处。 本报记者 金恒

如何减轻感冒症状

感冒发烧后,应该怎么注意饮
食、起居的调理,才能减轻感冒症
状,尽快恢复健康? 李其忠教授表
示,感冒发热后以下几点务必注意:

- 1.尽量多喝温开水,这样有助
于加速退热、利尿排毒和补充水分。
- 2.一般感冒无需就医,生姜、葱
白、蒜头、香菜、萝卜红糖等食物泡
茶、煎汤饮服,均有助于缓解感冒
症状。
- 3.注意保暖,切勿冷饮,饮食清
淡。蔬菜中富含维生素 C,对于感冒
所致的上呼吸道黏膜炎症有好处,
多食有益。

本报记者 金恒

喜人

申城暖洋洋 好似小阳春

申城这两天暖洋洋,数九寒冬好似小阳春。昨天,本市最高气温上升至 16.3℃。在街头行走的路人纷纷脱下厚重的冬衣外套,不少年轻人穿起春装。据上海气象部门预报,这样暖和的天气将持续到本周日。

杨建正 摄影报道

恼人

四面「霾」伏

本报讯 (记者 郭剑烽)东南风短暂逗留后,2-3 级的微小西北风继续站岗,在不良气象条件下,申城今天四面“霾”伏,逼得阳光惨淡不堪,空气质量连续第七天污染。截至上午 10 时,首要污染物 PM2.5 小时浓度已达 169.1 微克/立方米,且在继续上升中,空气质量指数(AQI)因是 24 小时平均值有所滞后,为 119,预计今天将达中度污染。

受冷空气扩散影响,昨夜起申城的云系有所增多,今天转为多云天气。由于大气环流形势不利于颗粒物的扩散,加上西北风的影响,本市的能见度降低,白天有轻度雾霾。

“12368 诉讼服务平台”开通

投诉建议 5 个工作日内答复

本报讯 (记者 宋宁华)针对当事人、社会百姓反映较为集中的“案件查询”“诉讼查询”“电话找法官”等难题,昨天上海法院全线开通了集电话、短信、微信、微博、互联网站于一身的“上海法院 12368 诉讼服务平台”,这是全国首个省级规格的集诉讼热线服务、网络在线服务、短信与微信服务、窗口现场服务等多元服务于一体的法院综合性诉讼便民服务平台。

据介绍,12368 诉讼服务平台具备 8 大基本功能,分别是联系法

官、案件查询、诉讼咨询、信访投诉、意见建议、心理疏导、社会评价、督查考核。为保证这一平台实现全面性、便捷性、实在性,上海法院在督查考核上狠下功夫,12368 平台对每一个来电、来信、留言都规定了处理回复期限,如查询、咨询类事项,一般当场予以答复,不能当场答复的,在收件后 2 个工作日内答复;对信访投诉、意见建议及疑难复杂的咨询,在收件后 5 个工作日内答复。

2013 年 8 月以来,上海法院整合了 12368 短信平台、以及近年

来上海法院陆续推出的在线诉讼服务平台、远程审判平台、网络庭审直播平台、裁判文书附录法律条文及上网平台、当事人远程查阅电子诉讼档案服务平台等多个司法为民举措。历经半年,上海法院建成了高院总平台、下属 22 个分平台、配备 57 个座席、同时能够接听 57 路来电的诉讼服务平台。高院总平台配备 15 名座席员,其中 5 名资深法官;各法院在其诉讼事务中心设立分平台,指定 2 到 3 名法官担任专职座席员,并纳入总平台调度管理。

财大自贸区司法研究中心今揭牌

法律适用与司法改革问题。

据悉,双方将继续合作建设教育部、上海市教委、上海市学位办批准的一系列法学人才培养基地,并积极探索新型的法律人才培养

上铁中院诉讼及执行事务中心挂牌

本报讯 (记者 江跃中 通讯员 郑妍)昨天,上海铁路运输中级法院诉讼及执行事务中心正式挂牌成立。事务中心设在上铁中院信访接待室内,集诉讼引导、立案审

查、先行调解、司法救助、查询咨询、材料收转、判后答疑、信访接待等诉讼服务功能于一体,为当事人提供一站式诉讼和执行服务。

“事务中心”通过实行办公公

开制度、登记接收制度、服务承诺制度、文明接待制度、岗位责任制度、首问责任制度等工作制度来规范各项工作的有序开展。上铁中院 12368 诉讼服务平台也同步成立运行,为诉讼当事人和公众提供便捷的司法服务。

网络诈骗形成黑色产业链

互联网企业拟联手建反欺诈信用体系

“这是一场移动互联网时代的‘反恐战争’,没人可以置身事外。”——昨天,腾讯向阿里巴巴、百度、新浪、网易等同行发出倡议,倡议业界和社会联手建立反欺诈信用体系,向网络诈骗黑色产业链宣战。

据中国互联网络信息中心的最新数据显示,74%的网民在过去半年内遇到过信息安全问题,总人数达 4.38 亿;腾讯的 QQ 和微信,阿里巴巴的支付宝、天猫和淘宝等互联网大平台,每天都要遭到数十万次的“围攻”。去年,腾讯配合全国各地网监,成功捣毁网络诈骗团伙 150 余个,抓捕犯罪嫌疑人近 400 名,总涉案金额超过千万元。调查发现,目前国内的网络诈骗黑产业链,已呈现出三大特征——

地域化 三省份成集中地

据腾讯 QQ 安全中心的风险控制数据显示,网上骗子主要集中在广西、海南和福建等地。比如:广西骗子擅于通过购买到的钓鱼网站或钓鱼邮件模版,以留学生为主要目标针对性地盗号,一般的留学生号码在黑市上能卖到 50 元一个;盗号后骗子会通过聊天漫游记录、备注名等窃取用户的隐私信息,并冒充好友聊天骗钱,一般一个被盗号码诈骗 3 个好友,单笔目标在数万元到数百万元不等。而海南骗子本身

不参与盗号,以购买点卡、给对方打钱为由逐一向“好友”发送诈骗信息,一般用一个被盗号码诈骗 20 个左右的好友,虽单笔只骗几百到几千元,但总量可观。

团伙化 相邻五村都诈骗

一个人当骗子不奇怪,怪的是连亲朋好友都拿这个当营生。调查发现,有些地方甚至出现了“诈骗村”。比如:在广西南宁某县,就有相邻的五个村庄都在从事网络诈骗,形成了典型的团伙作案。一般情况下,一个网络诈骗团伙通常分为头目、盗号人、聊天人和取款人。头目负责指挥实施诈骗,盗号人负责散播盗号木马,聊天人冒充被盗人向其亲属、好友行骗,取款人则负责取回诈骗来的钱。这些团伙都是术业有专攻,有的专偷支付宝,有的专偷银行卡,有的专偷财付通……

一条龙 上下游分工明确

在网络诈骗的全产业链上,上下游“产业”的分工如今也已成熟。比如:在一些网络诈骗猖獗的地区,有人专卖网络诈骗用的银行卡,骗子不需要自己去开户;有的盗号木马花 300 元就能买到,使用者不需要有任何编程知识就可以操作。

本报记者 胡晓磊