

◀ 上接06版

→如今的松糕食材丰富，辅料包括芋头、猪肉等。

←新鲜出炉的松糕。

←松糕仍受到一些市民的喜爱。

## 蕴涵桂林饮食文化

### 他们想留住这口老味道

尽管松糕渐渐“没落”，但在行业专家看来，这种小吃极具桂林特色，是桂林宝贵的美食资源之一，能够体现桂林的饮食文化。作为构成桂林传统美食版图的元素之一，松糕有必要传承下去。

“别的地方也有叫‘松糕’的食品，但和桂林松糕不是一码事。桂林松糕有非常明显的地域特点，主要流行于桂北地区。”何孟文告诉记者，如今可以考证到的是，桂林松糕在百年前就已经出现，制作原料大多都产自桂林。“以前物资比较匮乏，很多传统小吃就地取材，松糕最早使用的小糯米、红糖等都产于桂林，如今添加的芋头、腊肉等也很有本地特色。

罗书铭表示，虽然现在松糕在市区的存在感逐渐降低，但在县城和农村，这种美食保留得很不错。“比如永福、平乐、灌阳、灵川等地，对松糕的需求还蛮大的，它既有仪式感而且寓意又好，按照农村习俗，办大事宴请时仍然离不开。”

阳德明告诉记者，虽然松糕自身有一定局限性，但仍有一定市场，作为桂林传统小吃，将继续存在。“我做市场调查的时候发现，松糕的受众群体并不只是上了年纪的人，很多年轻人也还是喜欢这种口味的。而且，松糕比较经济实惠，能给市民的早餐多个选择。”

记者了解到，除了学校老师外，为了保护 and 传承民间美食，行业协会也在积极行动。去年，市餐饮烹饪协会主办桂林市首届民间美食厨艺大赛，秦香荣和女儿周虹霞凭借亲手制作的松糕，一举拿下“桂林民间厨艺大师奖”。周虹霞告诉记者，母亲做松糕的手艺，是家里代代相传的。

“这两年我们在积极发掘桂林民间的传统美食，举办比赛，组织人员学习松糕制作，希望能将散落在民间的美食元素挖掘、呈现出来，传承和弘扬地方传统美食文化，为申创‘世界美食之都’贡献力量。”何孟文说，松糕是桂林传统美食版图的一部分，应当被保护和传承。“松糕的口味和制作方法或许可以改良，例如不要太过甜腻，可以添加一些辅料使它变得更养生、更营养，来满足市场需求和社会潮流。”

记者唐霁云 文/摄

## 健康讲堂

# 孩子感冒了，你会对症下药吗？

李艳（桂林医学院第二附属医院）

儿童感冒是家长们经常遇到的问题。面对孩子的咳嗽、流鼻涕、发热等症状，家长们往往不知所措，尤其是在选择用药方面。本文将为您介绍儿童感冒用药的基本知识，帮助您更好地照顾孩子的健康。

### 一、普通感冒≠流行性感冒

1. 普通感冒即急性鼻咽炎，是上呼吸道感染的一个最常见类型，可发生于任何年龄尤其是婴幼儿。大部分是病毒引起，鼻病毒是最常见病原体，其他为冠状病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒等。普通感冒引起的并发症较少见，季节性发病不明显。

年长儿：咽痒、咽痛、咽部灼烧感，可伴流泪、呼吸不畅、咳嗽和少量咳痰等症状，全身症状轻，发热不明显或仅有低热。

婴幼儿：可骤然起病，鼻咽部卡他症状不显著，全身症状较重，呈高热、咳嗽、食欲减退，可伴有腹痛、呕吐、腹泻、烦躁等，甚至热性惊厥。

2. 流行性感冒，简称流感，主要是流行性感冒病毒(简称流感病毒)引起的急性呼吸道传染病，发病有明显季节性。症状有明显的发热、乏力、全身酸痛等全身中毒症状，而上呼吸道感染症状较轻，婴幼儿、老年人、有基础疾病或体质较弱者易发生肺炎、

心肌炎、脑膜炎或脑炎等并发症。

### 二、治疗与预防

1. 病因药物治疗：尚无针对普通感冒的特异性抗病毒药物。

2. 对症药物治疗：首选口服途径。  
减充血剂：主要作用是缓解鼻塞、流涕、打喷嚏等症状，常用药物为伪麻黄碱、盐酸赛洛唑啉。

抗组胺药：消除或减轻打喷嚏、流涕等症状，常用药物为马来酸氯苯那敏、富马酸酮替芬。

解热镇痛药：针对发热、咽痛和全身酸痛等症状，世界卫生组织推荐的儿童退烧药只有两种：布洛芬和对乙酰氨基酚。大部分感冒药含有对乙酰氨基酚，如儿童用的氨酚烷胺颗粒、氨酚黄那敏颗粒、氨酚麻美糖浆等。

镇咳药：用于缓解咳嗽，常用药物为右美沙芬。

祛痰药：降低痰液粘稠度，使黏痰易于咳出，常用药物为愈创木酚甘油醚、氨溴索。

3. 预防：均衡饮食、充足睡眠、适度运动、避免密切接触感染者、勤洗手。在感冒多发季节戴口罩、少去人群集中的地方！

### 三、儿童感冒用药的注意事项

#### 1. 避免滥用抗生素

抗生素对病毒性感冒无效，在孩子感冒时，不要随意使用抗生素。抗生素的滥用不仅不能带来治疗效果，反而可能引发一系列严重的问题，如耐药性的产生。而在儿童中，由于他们的免疫系统尚未完全发育，更容易受到耐药性的影响。因此，孩子感冒了，在没有明确的细菌感染证据时，我们不应盲目或随意地使用抗生素。

#### 2. 注意药物副作用

儿童并非成人的缩小版，儿童的生理和生化机制尚处在发展阶段，他们的身体对于药物的吸收、代谢和排泄都存在差异。家长们在为孩子选择药物时，要关注药物说明书中的副作用信息，以便在孩子服药后能够及时发现并处理，如有疑问，应及时咨询医生。

儿童用药的副作用并非完全无法避免。通过合理的用药方式、药物选择和剂量控制，可以大大降低副作用的发生率。近年来，越来越多的儿童专用药物被开发出来，这些药物在研发过程中充分考虑了儿童的生理特点，更加符合他们的用药需求。因此，家长们应优先选择儿童专用药物，以确保孩子的用药安全。

#### 3. 合理使用退烧药

退烧药主要是通过调节人体内的体温调节中枢，降低体温的设定点，从而促使身体散发热量，达到降温的效果。退烧药作为一种常见的医疗手段，确实能够在短时间内有效降低孩子的体温，帮助孩子恢复舒适，但也可能掩盖病情，让家长误判孩子的真实状况，在使用退烧药时，要严格按照说明书或医生的建议。家长们还可以采用物理降温的方式，如用温水擦拭孩子的身体或使用退热贴等。这些方法虽然效果较慢，但相对安全，不会给孩子带来额外的风险。

#### 4. 保持室内空气流通

保持室内空气流通是预防病毒滋生和传播的关键。家长应定期开窗通风，尤其是在孩子活动的房间内，以确保新鲜空气的流通。除了保持空气流通外，让孩子多喝水和保持充足的睡眠同样重要。感冒时，孩子的身体需要更多的水分来保持正常代谢和排除毒素。充足的睡眠可以促进免疫系统的修复和增强，帮助孩子更好地抵抗病毒。

通过了解儿童感冒用药的基本知识，家长们可以更好地照顾孩子的健康。在给孩子用药时，一定要遵循医嘱、对症下药、注意药物剂量和观察药物反应。