

家里“囤”成了“小药房”，有必要吗

医生提醒：过多易过期，滥用伤身体

“新十条”下，大部分新冠病毒感染者可以选择居家观察，不少老年人出于有备无患的考虑着手囤货。与此前囤菜不同，这次的囤货重点转向药品乃至医疗器械。

一些商家借机推出“防疫套装”，炒作含中药成分的“抗病毒口罩”，甚至怂恿大家给老年人准备呼吸机、制氧机等设备。专家提醒，应对新冠还需多些理性，切莫盲目跟风。

药品

推出组合装 价格坐地起

“防疫备药，一站购齐”……在电商平台上，防疫药品成为当下热销产品。与以往直接售卖单品不同，近日有商家直接推出组合装，将多种防疫药品列入“家庭常备清单”，号称“大家都在买”，并附上“一键加购”的快捷操作入口。

记者点开链接，发现除了常见的布洛芬等推荐药品以外，还有一些相对小众的药品，如补肺丸、防风丸等。在部分套餐中，大山楂丸、蛋白粉等保健品也被列入名单。

“看见了就买一份，封控了才买发不了货！”在一家主营中药的店铺里，商家用醒目的红底白字打出“疫情无情，人间有爱，防范感染，从我做起”的广告语。尽管商品名称中只字未提“新冠”，但客服告诉记者，店铺所售的中药就是用来预防新冠的，并且药方因地域不同有所区别。

“最近不管是朋友圈还是微信群，到处都能看到别人转发的囤药方案，加起来起码得十几种药，要是都买回来，家里得成小药房了。”老程在囤药时发现，有



的热门药品不仅“一盒难求”，还“坐地起价”。“两三天时间，价格就涨了好几倍。”

12月6日，北京市市场监管局发布提醒告诫书，提示经营者不得对粮油肉蛋菜奶等民生商品和口罩、抗病毒药品、消毒杀菌用品、相关医疗器械等防疫用品，囤积居奇、捏造散布涨价信息、哄抬价格。

提醒

过多易过期 滥用伤身体

“新冠属于自限性疾病，我们只能在对症支持治疗的同时，依靠自己的免疫力战胜疾病。”中国药师协会药学服务创新委员会副主委冀连梅谈到，居家情况下没必要多种类大量囤药，没有症状的话也不要吃药，更不能提前吃药。“预防疾病最有效的手段是接种疫苗，这是我们唯一认可的通过临床试验验证的预防手段。”

口罩

噱头真不少 都称抗病毒

“草本无纺布，双抗防护”……在短视频平台上，一款宣称具有“抗菌抗病毒”功能的口罩被商家捧成明星产品。与普通口罩相比，这款口罩宣称内层草本无纺布中含有连翘、金银花、板蓝根、鱼腥草、广藜香、甘草等药材，抑菌率超过90%。

这样的无纺布究竟有多神奇？某药企在最近申请专利的说明书中称，通过聚合物原料的配比与加工，使得最终纺粘无纺布中含有特定中药提取物成分，制备出的纺粘无纺布再应用到皮肤接触的衣物、家用纺织品、医用防护用品时可以有抗炎、抗菌、抗病毒的功能，在新型冠状病毒方面具有较好的抑制效果。

记者调查发现，打着抗病毒旗号销售的植物精油还有很多。以一款包装类似唇膏的精油为

例，商家称新冠病毒灭活率大于99.99%，只需将产品均匀涂抹于人中穴，精油挥发时便可起效。

提醒

引入新风险 安全没保证

在国家药品监督管理局官方网站上，记者看到此前发布的“抗菌抗病毒”口罩消费风险提示。其中提到，目前市面上出现的宣称“抗菌抗病毒”非医用口罩，一般通过共混、喷涂等方式添加各类抗菌剂，主要添加物包括纳米二氧化钛、纳米银、季铵盐、铜离子/氧化铜、中药提取物等。该类产品的安全性有效性应当开展充分研究和验证。

在安全性方面，应对口罩抗菌剂脱落导致的对正常人群长期吸入的风险进行评估；在有效性方面，应对抗菌剂的加入是否影响口罩过滤效果，以及抗菌剂的抗菌抗病毒的效果进行验证。该类口罩产品在临床有效性没有得到充分验证前提下，添加抗菌剂会引入新的风险。当前，在医疗器械的上市前评价时，类产品持续、长期使用风险受益比不足，尚不具备显著的临床意义。

器械

种草成带货 诱导购设备

“今天你抢呼吸机、制氧机了吗？别担心，今天博主就为大家科普一波居家护理套装。”

在社交平台上，有博主宣称“很多人开始囤货，在家里准备呼吸机和制氧机设备，用于居家防控和居家理疗，帮助有肺部问题的人早期干预避免病情恶

化”。随即分享所谓的“防控物资四件套”，包括家用呼吸机、制氧机、指夹式脉搏血氧仪和便携雾化器。

“没货了？”“怎么抢？”在这个平台上，另一名博主也大力鼓吹同类产品，称身边不少人都开始抢购呼吸机、制氧机和血氧仪，为放开做准备。“老人、孕妇、小孩以及身体素质较差的人，及时吸氧能提高血氧饱和度。万一医疗资源紧张，到医院挂号、排队、等待的期间会延误病情。”

提醒

操作有讲究 没有必要囤

“感染奥密克戎毒株后以上呼吸道症状为主，完全没必要囤呼吸机，一般人感染后也不会发生低氧的情况，不需要吸氧，所以也不必囤制氧机。”北京中医药大学东直门医院呼吸病中心主任王洪武说，家用呼吸机针对的主要是打呼噜，也就是呼吸暂停综合征。

“一旦真的出现呼吸衰竭等情况，需要及时就医，这些并不是靠家用呼吸机能解决的。”王洪武谈到，呼吸机本身有很多参数，应当由专业医生指导。如果在家不当使用呼吸机，反而可能延误治疗。”

“同样道理，制氧机也有严格的操作规范，什么情况下需要吸氧、流量控制在多少、浓度又是多少，这些都是有讲究的，即使是一些患有慢性阻塞性肺疾病的老人确实需要吸氧，也不能盲目选择。”王洪武提醒，“吸氧并非越多越好，如果氧浓度过高，还会导致氧中毒，所以切忌滥用制氧机。”

据《北京日报》

念叨日常生活，从结婚、生子到买房加薪……

他持续十年给已故父亲写信

近日，山东青岛的李先生因为在微博上持续10年给已故父亲写信，引发众多网友关注。信中字里行间承载爱意，网友们看完潸然泪下，纷纷留言：“看完博主全部的文章，已泪流满面，如果思念有声音，一定震耳欲聋了吧。”“句句不提爱，句句都是爱。”……

2012年年底，李先生的父亲因车祸去世，他没能见到父亲最后一面，成为人生中最大的遗憾。“基本上一个月写一次，主要是想告诉父亲我和家人的生活日常。”李先生告诉记者，每次写信都会泪流满面，眼前常浮现父亲的身影，那个在自己印象中“无所不能”的父亲，正成为自己学习的榜样。

10年给已故父亲写信

记者发现，每隔一段时间，李先生都会通过微博给已故父亲“写信”，说的都是发生在自己身边的生活点滴，大到孩子出生、哥哥买房，小到天气变化、旧屋加固，事无巨细。



这些内容也引起众多网友的关注，有网友留言称：“无意间看到你的微博，祝福你全家安好，也祝平行世界里我们的亲人安好！”

李先生今年32岁，老家在山东泰安市的一个农村，家中有一个哥哥和一个姐姐。李先生告诉记者，父亲是在2012年农历腊月二十八因车祸去世的。“当时父亲走得比较突然，来不及见上最后一面。他去世后的一年时间里，我都一直沉浸在悲痛中。父亲节的时候，我在微博上写下了几句话，以表达思念之情。后来一直坚持，10年就这么过去了，现在已成

为一种习惯。”

“父亲走后，家里面发生的事，或者说一些变化，他都不知道，包括我恋爱、结婚、生子……”李先生回忆称，当初想把这一切都告诉已故的父亲，他发现微博不错，比较私密，也没有那么多朋友关注。于是2013年6月他在微博上写下了第一封给父亲的信，此后每个月一封，一直坚持了10年。

“不仅仅是重要的节点或者重要的事情，平常生活中一些点点滴滴，我都会写上，那种感觉就像父亲一直生活在我们身边一样。”李先生说。

父亲“无所不能”

“记忆中，父亲一直是高大的，甚至可以说是‘无所不能’。”李先生回忆说，父亲是家中唯一的儿子，也是家中的长子，帮爷爷撑着一个大家庭，从小就吃很多苦。而自己从小到小，遇到什么困难，或者闯了什么祸，最后总是父亲帮他顺利解决，他感觉父亲就是家里的“天”。

比如，那时家里比较困难，上学需要花钱，自己跟母亲要钱，母亲说想想办法。“我们老家，很多家庭是母亲管钱，她说手头没有钱，父亲听闻后对我说，‘该吃饭吃饭，该睡觉睡觉，不用担心’。第二天，钱就准备好了。”李先生说，事实上，自己每次要钱，很多时候都是父亲外出找人借的，可他没有说过，从不让孩子担心。李先生说，4岁时自己遭遇过一场车祸，父亲在医院照料了他20多天，借了不少钱治疗，这也导致当时家里经济状况比较拮据。

“爸，今天是糖豆的生日，去年的今天我也成为了父亲，看见

糖豆是那样激动，晚上又担心得失眠……”这封信写于2022年7月12日。糖豆是李先生的女儿，正是因为有了女儿，李先生更深刻地感受到父亲的不易。

“以前我是儿子，现在我有女儿了，成为了爸爸，角色上的转变，也引起了我更深的思考，对我的影响也特别大。”李先生对记者说，初为人父时就能体会到，父母付出的太多了。

信会一直写下去

“我会一直写下去，这已经成为我生活中的一部分，自己有时候会看，但是又不太想去，因为写的时候我会哭，看的时候也会哭。”李先生对记者说，每个人有自己的表达方式，特别是对亲人，自己写信并不是一味地表达哀痛，更多的是分享生活的点滴，喜怒哀乐都在其中。

“父亲希望家人有幸福的生活，他的心愿现在都实现了。未来也会更美好，我们一家人会继续努力，让长辈们安享晚年，让孩子们健康成长。”李先生对记者说。

据《扬子晚报》