

## 冬季养阴 针养五脏

■李璟 周艳丽 王文佳

提起冬季养生，回答大多为“吃羊肉，壮身体”“饮膏方，补健康”，但如果你认为冬季养生只有膏方那就错了，作为中医瑰宝之一的针灸同样可以发挥扶正祛邪治病的作用。

### 无辣不欢却易“引火上身”

中医认为“天人相应”，天地四时对机体生命活动的影响具有时间规律，而机体生命活动对天地四时的变化又具有适应能力。冬主收藏，“数九寒天”是外界气候最冷的时候，此时人体阳气开始入内收藏，抵抗寒邪的能力下降，此时若不注意添加衣物，一系列好发于冬季疾病如咳嗽、哮喘、喘症、慢性泄泻、关节冷痛僵硬、体虚易感冒、过敏性鼻炎等，因患者体质亏虚，往往反复发作或加重。

再者，如今随着环境、气候、生活方式的改变，我们时常会见到“反季”现象，冬天热如春夏。加之很多人饮食上又不加节制地吃辣，却不知“无辣不欢”是很容易“引火上身”，导致阴气过分耗伤，耗损其根，对养阴非常不利，出现阴阳失调，引发疾病。惟有顺应外界四时气机变动，采取适宜的养生方法以调整作息起居模式，才能保持健康，不患病或不患重病。



### 针刺之妙，对准秋冬防病保健穴位

“春生、夏长、秋收、冬藏”，秋冬季节人体开始收纳闭藏精气，这时起居养生不宜操劳，应早睡晚起，保暖而不轻易开泄腠理，这是保养人体储藏精华的重要方法，也是得以适应春天到来时能生发自身阳气，濡养机能，不易患病或患重病的基本保障。

冬令进补方式较多，可食补、可药补。食补最为方便，冬季常吃牛羊肉、山药、核桃、龙眼、大枣等，以煲汤、炖煮为主，能补养健脾养血。

药补有汤药内服、膏方内服、药膳滋补，根据不同体质、病情进行调养，常用阿胶、当归、人参等大补元气。

惠及人类健康的针灸疗法通过刺激穴位，调整经络，协调脏腑功能，在“秋冬养阴防春病”上也表现不俗，然临床应用最须要注重其法。

《难经·七十四难》曰，“四时之有定数，而并系于春夏秋冬之所属也。然其用针要妙，则在于秋毫之间，而其变无穷”。这指出针刺治疗应以辨证施治为准绳，根据具体情况采取不同方法，灵活掌握。《内经》曰，“病有浮沉，刺有浅深，各正其理”。秋冬为阴，其气在内，人气在藏，凡刺者故当深取之，常用芒针短刺针法。秋冬之季可用防病保健的穴位则当以首推“阴脉之海”任脉为主，如关元、气海；常可加取人体具有滋肾养阴效果的腧穴，如太溪、照海、三阴交等。

阴生阳，阳生阴，阴阳的变化是相互为用。因此《难经·七十难》提出“秋冬各致一阳”的观点：“秋冬寒必致一阳，致一阳者，谓下针浅，则刺至心肺之部，得气推而内之，良久出针，是推之阳也。”具体操作主要体现在针刺深浅上，筋骨为深、为阴；皮肤为浅，为阳。秋冬先浅至皮肤，再推至筋骨。《素问》曰：春夏养阳，秋冬养阴也。

### 春病冬治，未病不妨先防

《内经》曰：“冬不藏精，春必病温”。春天是哮喘的高发季节，哮喘很容易复发，每遇季节变换，气温变化则常见感冒、咳嗽、鼻炎高发。随着气温升高，各种春季皮炎的发病率呈上升趋势。

另外，春天除了季节性、过敏性疾病高发以外，随着温度升高，“春困”也是常见现象，乏力困倦、失眠劳累，这些现象也是亚健康的一种表现。春天由于气压低，容易引起人脑分泌的激素紊乱，加上天气多变，也常常使正常人的情绪波动较大，也是各类精神疾病的多发期。

“冬进补、春打虎”，秋冬“养阴”不仅着重于人体在冬季时的健康，更是对冬春变化、季节交替时的健康有着很重要的影响。秋冬针刺，运用阴阳的互根互用关系，通过“阴中求阳”的方法，在养阴之中孕育着藏阳、养阳、生阳，防治阴阳之偏盛偏衰之疾病。随着现代针灸技术的多样性发展，为适应冬季病症的表现，在针刺治疗基础上，我们还结合以固肾纳阳为主的中药热奄包外敷，以及对于太溪、照海、三阴交等穴位的注射治疗，以穴位外治疗法，增加防治疾病的疗效。

（作者为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院针灸科医生）

## 健康生活

### 又到冬季儿科 急性感冒发热就诊高峰

## 避免扎堆跑医院 学点居家轻治疗



■张磊

寒风凛冽，气温骤降，又到儿科急性感冒、发热的就诊高峰，各大医院的儿科又进入天天爆满的状态。宝宝生病，家长心焦，去医院看病动辄数小时，多则整天，家长误工，孩子误学。更急人的是，在排队、候诊、输液治疗区域，由于人群密集很容易引发交叉感染，孩子以及陪护家长都容易“中招”。

孩子看病这么难，怎么办？今天我们来说说“急性感冒发热全疗程居家治疗”。

治疗原则还是“对症治疗”。大部分普通感冒是由病毒引起的，普通病毒感染并无特效药。儿童上呼吸道感染（感冒）的治疗重点是以对症治疗、缓解感冒症状为主。对大多数儿童来说，对症治疗完全可以居家完成。

### ■关于发热你需要知道的

小儿发热的原因：年龄越小，体温调节中枢发育越不完善，容易出现39.5℃以上的高热。

小儿发热的特点：

1. 热度高低与疾病轻重程度不一定平行。

2. 婴幼儿对高热有耐受力。

3. 部分儿童高热可伴有惊厥。

更多关心儿童发热的伴随症状。

发热是病毒性上呼吸道感染的主要表现，体温升高代表病毒正在感染中，感染好转，体温自然恢复正常。一般来说，退热治疗效果好坏并不影响病毒感染的治疗，所以家长对“不退热的焦虑”应该放在感染实际影响的重要身体脏器损伤上，而不是退热治疗的效果上。

### ■关于退热药物治疗

世界卫生组织仅推荐布洛芬、对乙酰氨基酚作为安全有效的解热药在儿科使用。美林（布洛芬）和泰诺林（对乙酰氨基酚）是我们容易从家门口药店买到的退热药。

### ■关于退热治疗中家长需要知道的

1. 布洛芬和对乙酰氨基酚对高热均有帮助，所以“高热吃美林、低热吃泰诺林”没有科学依据。孩子即使体温超过了38.5℃，如果精神情况尚好，退热药物治疗亦可以暂缓。

2. 退热治疗药效一般维持时间在八小时左右，个体差异不同，所以用药后观察到体温有下降即可，并不要求退至正常体温。

3. 非超高热（大于41℃）、无脱水倾向或基础疾病（神经系统等）的患儿，没有必要两种药物交

替使用。

4. 注意退热期间的水分补充，饮水、喂奶、吃水果等食物均可。

5. 物理降温作为辅助治疗并不一定要用，出发点以孩子感觉舒适为主（温水洗浴、冰贴都可）。让孩子衣着宽松，千万不要用焐热出汗的方式，这很危险。

### ■感冒除发热外有伴随症状怎么办

有哪些伴随症状？

1. 鼻部：鼻塞、打喷嚏、流涕。

2. 全身症状：发热、头痛、关节酸痛、咳嗽。

3. 呼吸道症状：咽痛、咳嗽、流涕。

4. 胃肠道症状：恶心、呕吐、腹痛。

5. 神经系统症状：头痛、头晕、嗜睡。

### ■用药提醒

1. 这里的推荐绝无广告，列出的都是经典常用药，其他品牌、同样成分组合的正规儿童药也可。

2. 对症治疗仅是对症治疗，如果孩子伴随症状是轻微的，可以不用药观察。

3. 因为是复合制剂药物，使用时注意会不会用药重叠，比如用了美林退热，还用了含有“对乙酰氨基酚”的泰诺感冒糖浆，两种退热成分就会重叠，可能出现不良反应。

4. 复合制剂药物不宜太复杂，此处不推荐非医嘱下使用同时含有中西药成分复合药物，四岁以下儿童也不建议非医嘱下盲目、长时间应用复合成分的感冒药物。

5. 伴随的咳嗽、鼻塞、流涕症状用药48小时后不缓解继续加重的，需及时就医治疗。

大部分急性病毒感染期为三到五天，季节性流感持续时间长些。这个正常病程内高热反复和咳嗽流涕是可预见的，自然病毒感染病程

到了，体温会恢复正常。体温正常后，部分孩子如果有气道高反应体质（过敏体质、哮喘病史等），孩子会咳嗽，有痰持续一段时间。部分孩子会有短时间的精神疲倦，胃口下降，也会有一些病毒性皮疹表现。

对于病毒性呼吸道感染，使用抗生素是无效的，但出现以下情况，我们需要考虑使用抗生素了。

### ■关于感冒何时需要使用抗生素

1. 发热寒战。就是既发热又怕冷、寒战，这是细菌感染的标志性表现之一。

2. 黄绿鼻涕。如果鼻腔分泌物呈绿色或黄色，可能是细菌感染症状。

3. 咽喉疼痛。咽喉红肿，而且咽部黏膜上有化脓性渗出，这是细菌感染的又一特征。

4. 十天不愈。病毒感染迁延时间太长会演变成鼻窦炎等，可能并发细菌感染。

5. 化验结果。实验室检查是决定是否需要抗生素治疗的“铁证”。

### ■感冒的孩子是否需要验血常规

1. 有条件的情况下，急性发热症状出现后，化验血常规判断感染类型是有意义的。如果儿童专科医院人多，可以选择就近去社区医院进行血常规检查。以上海儿童医院浦东儿科医联体为例，成员单位里有多家基层医院可以通过专科的儿科门诊接诊患病儿童。

2. 孩子除了发热，精神、胃纳均较好，发热症状72小时内完全可以家用药物观察，先不验血。超过72小时不退热，需要化验血常规。

3. 中国、美国、英国等相关指南推荐，三个月以下儿童不明原因发热需要立即进行血常规检查。

医学是严谨的学科，即使最常见的上呼吸道感染，对儿童来说也是复杂和多变的。居家轻治疗可作为一种基于经验医学的分享，给家长更多的选择。

### ■建议立即送医的情况

1. 孩子感冒高热症状持续超过72小时，或高热超过40℃持续时间较长。

2. 婴儿（小于三个月）发热。

3. 非常躁动或精神萎靡。

4. 呼吸困难，口唇发紫等。

5. 伴随抽搐或者昏睡不醒。

6. 伴随躯干、颜面多发皮疹。

7. 频繁呕吐和严重腹泻。

8. 拒食，少尿甚至无尿。

9. 有基础缺陷疾病的（营养不良、先心病、免疫缺陷等）。

（作者为上海交通大学医学院附属儿童医学中心呼吸科副主任医师）



## 预防流感，烟民先从戒烟开始

■时国朝 李君杰

原体等向大气道移动，通过咳嗽反射咳出；后者可分泌包含多种抗体的黏液，保护气道。

而烟雾中的多种物质如氯、甲醛、乙醛等可以破坏纤毛的结构及功能，使其排痰功能受损，导致痰液滞留在气道，容易引起细菌增殖。烟草中的有毒物质还可以刺激杯状细胞大量分泌，但其中抗体含量降低，加重痰液滞留及细菌增殖感染。

其次，吸烟可引起咳嗽反射的敏感性下降，引起痰液排出障碍，两周左右的短期戒烟可使咳嗽反射敏感性提高，这也是为什么很多烟民一戒烟就感觉咳嗽更频繁了。

此外，烟草中的有毒物质可影

响免疫功能，使人体对病原体的清除降低而易受到感染。戒烟也并不是说戒就戒这么简单，因为长期吸烟已经让大脑对香烟中的尼古丁产生依赖，减少或停止摄入尼古丁容易出现像胸闷、情绪暴躁之类的戒断症状，从而导致戒烟失败。

戒烟专病门诊就是为了帮助烟民们更轻松、有效地摆脱烟瘾的地方。烟民就诊后，戒烟门诊还会通过一些随访群的机制来帮助烟民。在随访群里得到的不止是医生的科普知识，还有其他烟民分享的戒烟经验和诀窍，这样的“同伴效应”能让戒烟新手更快找到戒烟方法。已经有不少烟民据此走向无烟生活。

### 【瑞金医院戒烟门诊贴士】

周三下午，门诊五楼。

可接受网上预约。

（作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸科医生）

### 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

## 问 试管婴儿也可能宫外孕？

答 牛志宏

上海交通大学医学院附属瑞金医院生殖医学中心医生

小王是三个月前来问诊的一个年轻患者，记得她第一次来时愁眉紧锁。“牛主任，我都快烦死了。”这是她坐下来第一句话。“我和别人不一样，我不是怀不上，就是总发生宫外孕，更遭罪！”原来，26岁的小王两年前有过一次宫外孕，进行保守治疗。后来听说试管婴儿可以避免宫外孕，就在外院做了一次，谁知道又一次发生宫外孕，且两次都在同一侧输卵管。

小王很疑惑，“为什么宫外孕总找我？”“做试管婴儿不是把胚胎放到子宫里面了吗？怎么会跑到输卵管去？”

大家都知道，输卵管是女性怀孕的重要器官，是卵子和精子相遇结合的场所，但正常情况下胚胎要被运送到子宫才能着床。运送胚胎的任务就是由输卵管完成的。功能正常的输卵管内部有很多小的纤毛，纤毛朝宫腔方向规律摆动时形成一条“输卵管”，把胚胎运送到宫腔。可想而知，当这条“输卵管”功能紊乱，不运送甚至朝相反方向运送胚胎时，胚胎就无法到达宫腔了。

发生宫外孕的女性或多或少都存在输卵管“运送”功能的问题。所以，医

生会遇到有的女性反复发生宫外孕。而在试管婴儿的技术中，虽然我们把胚胎放入子宫腔，输卵管的纤毛如果朝子宫相反方向摆动的话，就存在把胚胎“吸”到输卵管的可能，仍旧会发生宫外孕。

听了这些解释，小王似乎更烦恼了，“牛主任，按照您的说法，我不是就没事了？”“别急，我们其实还是有对策的。”我告诉她，针对反复宫外孕的患者，彻底解决的方式就是把双侧输卵管从近端切断，小纤毛们不存在了，就不会作怪了。可是小王难道

为了避免宫外孕，一定要再做一次手术吗？也不是。我们还可以采用移植囊胚的方式降低宫外孕发生。因为囊胚移植入子宫后只要两天就可以着床，牢牢地被宫腔“锁住”，大大降低了被小纤毛吸走的可能。

照此建议，小王进行了常规促排卵治疗，取卵后我们把所有的胚胎都培养到囊胚阶段进行冷冻。休息一个月后，调整内膜厚度，我们把小王的囊胚复苏一枚，移植入子宫。年轻的小王再次怀孕，并且这次很幸运，B超显示胚胎着床于宫内，胎心搏动正常。

## 问 中医药有啥降压好帮手？

答 陈咸川 黄燕杰

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院老年科医生

冬季是心脑血管疾病高发时节，风寒越来越凛冽，老年朋友的血压也是越吹越高，不少人还纳闷，即便已按时服用降压药物，这头昏脑胀、天旋地转的感觉依然时好时坏。

高血压是中老年人的常见病、多发病。中国正走向老龄化社会，据统计每十位中老年人中就有一个心脑血管疾病患者，如何管理老年患者的血压，降低心脑血管并发症，提高老年朋友们的生活质量，迫在眉睫。

从衰老的角度来说，高血压的发生产生是血管老化的表现，很多人精神负担大、工作节奏快、饮食不规律、熬夜等多种因素，这会使得“衰老”提前化，一些人30多岁就开始吃大把药物，却不愿改变一下不良的生活习惯。