

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未病的作用。

无辣不欢却易“引火上身”

中医认为“天人相应”，天地四时对人体生命活动的影响具有时间节律，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、慢性腹泻、关节冷痛僵硬、体虚易感冒、过敏性鼻炎等，因患者素体亏虚，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，冬天气如春夏。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，耗伐其根，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、参品等大补元气。

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养肾阴效果的膈穴，如太溪、照海、三阴交等。

阴生于阳，阳生于阴，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，是推内之阳也。”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，秋冬养阴故也。

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，容易引起入脑分泌的激素紊乱，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，运用阴阳的相互互用关系，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，以穴位外治法，增加防治疾病的治疗。

（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）

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，多则整一天，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？今天我们就来说说“急性感冒发热全程居家治疗”。

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。需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病程，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。

■关于退热治疗家长需知道的

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。

又到呼吸疾病高发季节，除了环境因素，烟草问题也是造成呼吸系统疾病的一个关键因素。除了大家熟知的肺癌、慢性阻塞性肺疾病（COPD）等，近年有研究发现，吸烟是呼吸道感染的一个独立的、严重的危险因素。多项研究证明，吸烟者呼吸道感染性疾病包括普通感冒、流感、肺炎及结核病等的发生率，都显著大于非吸烟者。

烟草中包含多种有害物质，其通过对呼吸道的防御机制直接损害，使人体对感染的易感性增加。首先，吸烟可以削弱呼吸道的清除功能。呼吸道内壁表面有大量的纤毛柱状上皮和少许杯状细胞构成，前者纤毛不断向声门摆动，使气道分泌物包括吸入有害物质、病

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，千万不要用捂热出汗的方式，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、关节或四肢酸痛、咳嗽。
- 治疗原则还是“对症治疗”。有家长又担心，如果孩子发热、咳嗽、流涕、鼻塞都有，是不是要用好多药？其实不然，常用儿童控制感冒症状的药物往往以复合制剂为主。买复合制剂的感冒药物，最重要的是看成分。比如，对乙酰氨基酚主打退热，盐酸伪麻黄碱主打止鼻塞，氢溴酸右美沙芬主打止咳，马来酸氯苯那敏主打抗过敏、止流涕。

■用药提醒

1. 这里的推荐绝无有意广告，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



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氧、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。

综上所述，吸烟是呼吸道感染的重要危险因素之一，积极有效地戒烟是降低呼吸道感染的实用而经

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软，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. 有条件的情況下，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。以上海儿童医学中心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 小时内完全可以居家用药观察，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. 非常暴躁或精神萎靡。
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. 有基础缺陷疾病的孩子（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）

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？怎么还会跑到宫外孕去？”

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“输送带”，把胚胎运送到宫腔。可想而知，当这条“输送带”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，我不是就没救了？”“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，我们把小王的小囊胚复苏一枚，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 黄杰杰

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，风吹得越来越凛冽，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不时坏。

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，据统计每十个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“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。

此外，这些年临床中发现，中老年高血压患者越来越多地伴有精神心理因素。从中年步入老年的不适应感、子女不在身边的孤独感、老伴提前过世的忧郁感，亦或者是陪儿孙做作业的焦虑感，都成了老年人“紧张失眠”的理由。这本不利于疾病的康复，且不良的心理因素确实能使血压受到影响，出现失眠、恶心、呕吐、胸闷等伴随症状，而中国中药在这些患者身上起到了神奇的疗效。

中医中药是根据人体脏腑阴阳气平衡理论，望、闻、问、切、四诊和参，辨证施治，根据患者外在表现，找出内在病因，给予中医汤剂或成药口服。

早在明清时期，《景岳全书》就有记载，中老年人“脑髓常因年老精衰，劳倦日积使得五脏亏虚，突发失眠、眩晕等症状。山药、肉桂、生地、熟地、太子参等有滋补的作用药物，合一些疏肝理气、平肝降逆的药物，比如天麻、

钩藤、柴胡等，常能改善患者头晕、目眩的症状。如果加用重镇安神类药物，比如磁石、龙骨、牡蛎、龙骨，可改善睡眠，服一至两个疗程，临床效果显著，再次就诊时患者常反馈，“服药后，我觉得睡得踏实了，人也精神了。”

中医药运用得当，确可以取得良好疗效，在此推荐一些耳熟能详的中药饮片给老年朋友。

【天麻】为草本天麻的干燥茎块，天麻可研末冲服，也可泡茶用，《神农本草经》云：“久服益气力，长阴肥健，轻身增年”，长期服用天麻茶饮有一定的降低血压的作用，减轻头晕，头昏，眩晕症状，也是一味延年保健药。

【茯苓】为多孔菌科茯苓的干燥菌科，常入汤剂，有利尿、消水肿、养心安神的作用，对高血压失眠患者临床效果显著，也是一味健脾安神的良药。

【决明子】为草本小决明的成熟种子，晒干生用，水煎代茶，《本草正义》云：“决明子明目，乃滋益肝肾，以镇怯补阴之义，是培本之正治，非温辛散风，寒凉降热之止为标本立法者可比，最为有利无弊。”常饮决明子水可清肝明目，缓解眼睛干涩、红肿，也可润肠通便，常服决明子水可改善眩晕、头痛。

【冬瓜皮】为草本冬瓜的干燥果皮，晒干，生用，可与西瓜皮煎汤代茶饮，可利尿消肿，解热除烦，有一定的利尿降压作用。

【玉米须】为草本玉米的花柱及柱头，新鲜玉米的根须采摘后用水煮，或晒干后泡茶饮用，常饮玉米须水可以消水肿，利尿，排除泌尿系的砂石，也可清退体内湿热之邪，有一定的利尿降压作用。

问 儿童夜磨牙怎么办？

答 顾依文

上海交通大学医学院附属第九人民医院儿童口腔科医生

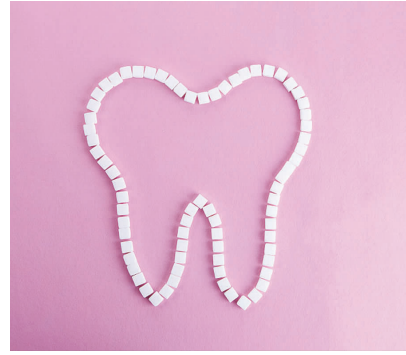
说起儿童夜磨牙，很多人的第一反应是夜里“咯咯咯”的噪音会否惊扰家人，而口腔医生的第一反应往往是会否造成牙齿磨损，是否有咬合创伤的诱因。夜磨牙究竟怎么会发生，危害多大？又应该怎样纠正？今天来逐一讨论。

其实，夜磨牙症是一种无意识的、非功能性的、通过咀嚼肌的收缩而产生的咀嚼系统有节律的痉挛性动作。它的临床特点是在睡眠期间做磨牙或紧咬牙的运动。

夜磨牙的成因较为复杂，尚未有明确解释。传统观念认为，解剖等形态学因素是导致夜磨牙症的主导因素，但近年来的研究发现，这些因素在夜磨牙症的发生中只起到小部分作用。更有科学家指出，夜磨牙症病因可能较大幅度受到心理因素影响，比如精神紧张等社会心理因素；或与一些神经系统性疾病有关，比如癫痫、阿尔茨海默症等。

儿童夜磨牙对咀嚼器官产生不同程度的损害，比如牙釉质磨损、牙本质过敏、牙周创伤、牙松动、食物嵌塞、头痛、咀嚼肌疼痛等，严重者可引起颞下颌关节疾病。此外，有研究认为儿童夜磨牙可能与阻塞性睡眠呼吸暂停综合征密切相关，可能导致长期而严重的健康问题，比如引发心脑血管疾病和生活质量下降等。由此，儿童夜磨牙的危害清晰可见。

儿童夜磨牙的纠正需要从心理和生理两个方面同时着手。对于患夜磨牙症



的儿童，家长要注意让孩子精神放松，尤其是在夜间睡前一两个小时內不做剧烈的运动，睡前不要让孩子看惊险恐怖视频、玩游戏等，以免导致孩子过度兴奋。注意调节孩子的饮食，晚上要让孩子吃容易消化、营养丰富的食物，晚饭不要吃得过饱。发现孩子患有肠道寄生虫病，应在医生指导下及时驱虫。牙齿排列不齐的，可到口腔医院检查牙齿有无咬合障碍，必要时进行牙齿矫正，或佩戴磨牙矫治器，防止夜间磨牙和保护牙齿。

综上所述，夜磨牙症的治疗不仅仅局限于口腔系统的治疗，同时更多衍生到行为学层面，必要时可遵从医嘱采取药物治疗，以及采用多种治疗方式的联合治疗。尽管治疗尚缺乏可靠的研究证据以及确切的疗效，但仍可为临床上夜磨牙症的治疗提供参考。