

秋冬养生，燥则润之



■薛莹

祖国传统医学很重视天人相应，强调自然界气候与人体疾病的相应关系。秋季五行属金，在气候上与燥邪对应，在五脏与肺对应。

秋燥就是人在秋季感受燥邪而发生的以肺系症状（呼吸道症状）为主的疾病，相当于西医学的流行性感胃、急性支气管炎等疾病。

秋冬养生活秋燥

燥邪的特点，概括来说就是“燥胜则干”，即燥邪会导致阴津耗损，出现皮肤干燥、体液丢失等症状。临床根据其寒热性质不同，又分为温燥和凉燥，前者见于初秋天气尚热或久晴无雨的时候，除上述干燥症状外，还可有头痛身热、心烦口渴、咽喉肿痛、咳嗽痰黄、舌红苔燥、脉数等类似风热感冒的症状。后者则始于深秋天气转凉之时，除干燥症状外还伴有头痛发热、恶寒无汗、鼻鸣鼻塞、痰清稀、苔白脉弦等类似风寒感冒的症状。

中医认为“肺为娇脏”，是说相对于其他脏器而言，肺更容易受到外界气候因素的影响。秋冬气候的主要特点是干燥，空气中缺少水分，而呼吸道由于受其影响也出现水分的缺失，造成呼吸道粘膜表面的纤毛运动能力下降，对外来粉尘等异物的清除功能也相应减退，并进一步导致粘膜损伤，呼吸道防御功能降低，外界细菌毒乘虚而入，从而出现秋燥的呼吸道症状。

原来就有肺部疾患，以及老幼弱病、生活不规律者，更易被秋燥侵犯。

调养以轻宣滋润为主

中医提倡“治未病”，对付秋燥，应当以预防为主，根据天气状况和自身的反应尽早做好预防工作。遵循“燥则润之”的原则，当前饮食调养应以轻宣滋润、生津止渴为重。饮食以清淡为主，少吃过于油腻、辛辣之品，多吃粗粮和富含维生素、矿物质的食物。同时，预防秋燥应注意保持室内适当的湿度，户外空气质量差时则应减少户外活动。

据测算，人体皮肤每天蒸发的水分约在 600 毫升以上，从鼻腔呼出的水分也不下 300 毫升，为了及时补足这些损失，秋天每日至少要比其他季节多喝水 500 毫升以上，以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度，饮水宜多次少饮。老年人每天最好在清晨和晚上临睡前各饮水 200 毫升。若活动量大，出汗多，应增加饮水量。民间有“朝朝盐水，晚晚蜜糖水”的说法，即早晨饮淡盐水，晚上适当喝一些蜜糖水，对改善秋燥确有一定帮助。

秋燥除了多喝水、淡茶、豆浆以及牛奶等饮料外，温燥可多吃银耳、百合、葡萄、梨、荸荠、萝卜；凉燥吃黑木耳、金橘、胡萝卜、苹果、莲藕、石榴、红枣等。此外，羹、粥品也是秋令润燥的常用方法。

又到了适宜养生进补的时令，冬令进补少不了膏方，这里就说说“岳阳膏方”。这是由岳阳医院几代中医薪火相传、积累了名医专家临床经验创立的传统中医特色品牌。岳阳医院也是目前上海地区唯一一家拥有自制加工膏方能力的医院。膏方

预防秋燥食疗方

【川贝雪梨猪肺汤】

取猪肺 1 个，雪梨 4 个，川贝母 12 个。猪肺切厚片，泡水中用手挤洗干净，放入开水中煮 5 分钟，捞起过冷水，滴干水后备用；雪梨洗净去核，川贝母洗净。把全部材料放入开水锅内，待火煮沸后，微火煲 2 小时以上。适合温燥者服用。



其实是一种具有营养滋补和预防治疗综合作用的稠厚膏滋药，通过调整人体的气血阴阳，具有扶正祛邪，疗疾延衰的作用。

【川贝炖秋梨】

取秋梨 1 只，去核后，填入川贝母粉 5 克，加冰糖 10 克，加水适量，文火炖熟，吃梨喝汤。适合温燥者服用。

【银耳甘菊羹】

银耳泡发后配干的杭白菊，煮至沸腾后按个人口味加入冰糖改小火煨 2 小时以上。适合温燥者服用。

【百合莲子红枣粥】

取百合干 25 克，莲子 25 克，大米 150 克，红枣 15 颗，冰糖适量。锅中放水，先放入大米、百合干烧开后，再放入莲子、红枣，改用中火继续熬煮至熟，最后放入冰糖即可。适合凉燥者服用。

【木耳山药粥】

黑木耳、山药各 10 克，粳米 100 克，冰糖适量。山药洗净切块，木耳泡发至软；木耳先煮至软烂，加山药、粳米煮粥，冰糖调味食用。适合凉燥者服用。

（作者为上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院主任医师、教授、博士研究生导师。膏方门诊时间为周三下午，大柏树总院）

表现隐匿的情感淡漠症状亟需引起重视——

阿尔茨海默病，原来有个“被遗忘的角落”

■王金涛 王刚

两年前，老张在瑞金医院神经内科记忆门诊被诊断为早期阿尔茨海默病，在家人精心照顾下，除了记忆力下降、做事情不太利索外，也没别的大问题，和老伴及儿孙过着平静幸福的日子。上个月，他的老伴突然因脑血管意外过世了，一家人都很难过，但一直与老伴恩爱有加的老张却没有半点反应，不见一丝悲伤。

当一家子的悲伤逐渐褪去之后，大家发现老张不太对头，整日没精打采，不愿做任何事情，就像丢了魂一样，记忆力下降也比以前更加严重了。于是，家人带着老张再来就诊，医生经过诊断告诉老张的家人：老张并非“无情”，而是出现了阿尔茨海默病最常见的一种并发情感障碍——淡漠。

一般来说，阿尔茨海默病患者的认知功能变化往往容易被关注到，但该病伴发的情感障碍像一个“被遗忘的角落”，亟需被看到、被重视。

“吞噬”患者，挫伤照护者

随着阿尔茨海默病的进展，患者会出现一些神经精神症状，比如躁动、抑郁、幻觉、谵妄、淡漠等，几乎所有阿尔茨海默病患者在疾病过程中都至少出现过一种神经精神症状。

这其中，淡漠患病率高，持续时间较长！研究显示，在确诊后的 5 年内，约 70% 的阿尔茨海默病患者会发生淡漠。随着疾病持续发展，淡漠的发生率又会显著升高，会与认知症状相互影响，形成恶性循环——焦虑、淡漠与阿尔茨海默病有着最密切的联系。

淡漠不仅会增加阿尔茨海默病患



者疾病负担，降低生活质量，严重的甚至会导致死亡风险增加。淡漠是阿尔茨海默病患者死亡的最强神经精神预测因素，伴有淡漠的患者的死亡率，是不伴有淡漠的患者的 3.1 倍！

持续性的淡漠会导致阿尔茨海默病患者生活能力不断下降。还有研究发现，淡漠可能与睡眠障碍显著相关，会造成患者白天嗜睡、夜晚失眠，进一步恶化生活质量。

另外，淡漠会给照顾患者的照护者带去较大的挫折感，加重照护者的心理负担。常见的是，由于家属对淡漠症状的认识不足，容易误以为患者对自己的照顾不满，因此感到生气、愤怒，甚至对患者失去耐心和信心。

“不打扮、不洗脸”的信号

淡漠的核心是长时间缺乏动机，

即患者对周边环境的转变缺失感情上的反映，比较严重时对自身的身心健康不闻不问，日常生活散漫，不打扮、不剪发，不洗脸，对挨饿和疼痛甚至亲人的不幸遭遇都没有太大反应……这些都提示患者可能出现了淡漠！

所以，当患者有这些表现时，应尽快到医院接受专业检查。目前，淡漠评估量表是临床用于诊断和评估淡漠的重要工具，如淡漠评估量表（AES）、神经精神问卷（NPI）、淡漠访谈和评价量表（DAIR）等。

非药物治疗配合效果更好

当出现情感淡漠的症状后，一定要及时寻求专科医师的诊治。一般来说，干预方法分为药物和非药物两种。

有研究显示，利斯的明、多奈哌齐、加兰他敏和美金刚均可一定程度改善阿尔茨海默病患者的淡漠症状。其他精神类药物如哌甲酯等药物，对情感淡漠有一定程度的改善。

非药物治疗法包括音乐疗法、运动疗法、作业疗法。

现场音乐对阿尔茨海默病患者淡漠症状有改善作用，患者年轻时唱的歌常常能激发出最多的回忆；节奏明快的舞蹈曲调对人的精神会产生有益刺激，鼓励患者参与一些跳舞社交活动；舒缓的音乐还可以缓解焦虑症状，例如，就寝时摇篮曲可以帮助患者入睡。

常采用的运动疗法有随意运动、放松性运动、耐力性运动和整体运动，如各种医疗体操、医疗步行、有氧运动、太极拳等。

作业疗法指的是选择患者感兴趣的、能帮助恢复功能和机能的作业，使患者能在作业时集中精力和注意力，增加愉快感，重建生活信心，有助于减轻淡漠症状。比如手工、书法、编织等活动有助于帮助患者恢复日常功能，从而得到益处。

值得注意的是，药物改善能起到一定作用，但配合非药物治疗将起到“1+1>2”的作用。

由于表现隐匿，阿尔茨海默病患者的情感淡漠症状往往会被忽略，不过，随着研究的深入，医者以及社会各界人士对其重视程度正在不断上升，相信未来会有越来越多的阿尔茨海默病患者得到早期诊断、合理治疗和贴心护理，最大程度地帮助他们获得更好的生活质量。

（作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院神经内科医生）

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 幽门螺旋杆菌阳性怎么办？

答

何泽慧 林江
上海中医药大学附属龙华医院脾胃病科医生

幽门螺旋杆菌（Hp）是一种革兰氏阴性菌，主要通过口-口途径在人与人之间传播，从口腔进入后定植于胃型上皮，机体难以自发清除，而造成持久或终生感染。我国目前的 Hp 感染率为 40%-60%，呈较高的感染率。

感染了 Hp，部分患者可出现腹胀、嗝气、反酸、食欲减退、口臭、胃痛等症状，大部分患者无明显不适。目前，通过呼气试验、血清学试验、胃镜活检组织病理和单克隆粪便抗原试验等，都可以检测是否感染 Hp。其中最常用的是呼气试验，分为 C13 和 C14 两种。需要注意的是，在做检查前 2 周内不能服用质子泵抑制剂（PPI），4 周内不能使用抗生素、铋剂，否则可能造成假阴性结果。

研究证实一旦感染 Hp，不经治疗难以自愈。建议感染 Hp 后至医院消化科就诊，由医生评估是否需要抗 Hp 治疗。

目前，国内共识推荐四联抗 Hp 治疗，推荐了 7 种经验性根除 Hp 治疗方案。研究证明，这些方案治疗 10-14 天，Hp 根除率>90%；将疗程延长至 14 天可一定程度上提升 Hp 根除率。要知道的是，用药期间可能出现口苦、黑便、舌头发黑、口腔异味、恶心、腹泻等不良反应，一般停药症状即可消失。

Hp 主要通过口-口传播。因此，为了防止感染 Hp，生活中要注意用餐卫生，用餐建议使用公筷；避免对口喂食。

大部分人对 Hp 的担忧，是担心它与其他严重疾病的关系。研究发现，Hp 感染患者中有 15%-20% 发生消化性溃疡，5%-10% 发生 Hp 相关性消化不良，1% 发生胃恶性肿瘤（胃癌、MALT 淋巴瘤），多数感染者并无症状或并发症，但所有感染者都存在于慢性活动性胃炎，即 Hp 胃炎。

具体来说，感染 Hp 与胃癌有何关系呢？Hp 感染是胃癌发生的环境因素中最重要的因素。研究显示，胃癌发病率随年龄增长显著上升，74 岁以上、且感染 Hp 者，发生胃癌的风险更高。肠型胃癌（占胃癌绝大多数）发生模式为“正常胃黏膜→浅表性胃炎→萎缩性胃炎→肠化生→异型增生→胃癌”，这已获得公认。

Hp 感染者均会引起慢性活动性胃炎，在胃黏膜萎缩和肠化生的发生和发展中也起重要作用，因此，Hp 感染在肠型胃癌发生中起关键作用。众多证据表明，根除 Hp 可降低胃癌及其癌前病变发生的风险。因此，Hp 感染是目前预防胃癌最重要的可控危险因素，根除 Hp 应成为胃癌的一级预防措施。

问 锻炼不当会伤肾？

答

高琛妮
上海交通大学医学院附属瑞金医院肾脏科医生



看着肚子上的“游泳圈”又加大了一码，终于，下定决心要减肥了？要提醒你的是：锻炼还是悠着点，锻炼不当，真的会“急诊见”。

小杨今年 30 岁，是一家公司的白领，平时下班后喜欢刷刷、打游戏，从不运动。不少好友都在积极健身，小杨心里也痒痒了，他准备通过跑步，重拾运动的激情。

第一次锻炼，小杨只跑了 1 公里，已经气喘吁吁、汗流浹背。他想起前一阵看到做深蹲可以增加腿部肌肉力量，于是又咬着牙一鼓作气做了 100 个深蹲。看着自己被汗水浸湿的衣杉，想象着不久以后自己矫健的身形，小杨不禁开心地笑了。可第二天早上醒来，小杨觉得不对劲了。首先是大腿又酸又痛，连迈步行路都有困难；更可怕的是，在如厕后，小杨发现自己小便的颜色竟然变成了类似酱油的深褐色！惊慌的小杨赶紧直奔瑞金医院急诊。

急诊接诊的医生在仔细询问了小杨的病史后，开具了相关检查项目。完成检查后，医生告诉小杨，他的肌酸激酶指标比正常值高出近 5 倍，可以诊断为“横纹肌溶解症”，多亏就医及时，肾脏还没有受到累及。医生一边安慰惊慌失措的小杨，一边给他开具了补液医嘱，并且叮嘱小杨每天都要多多喝水、勤上厕所、记录尿量。

小杨严格遵守了医生的嘱咐。三天后，他再次来医院复查时告诉医生，腿部酸痛的症状已经好多了，小便的颜色

也恢复正常。复查肌酸激酶结果提示，指标虽然没有回到正常范围，但是较前相比已经有了明显的下降。

小杨患着的一颗心这才放了下来，但他心中非常疑惑：平时自己身体挺健康的，怎么就锻炼出了横纹肌溶解？

横纹肌溶解是指因机械刺激或毒理学原因，引起骨骼肌细胞（即横纹肌）发生破裂，肌细胞中的多种成分（如肌红蛋白、肌酸激酶、钾离子等）释放入血。过度运动是横纹肌溶解的常见原因。

横纹肌溶解的症状主要包括疲劳、明显的肌肉酸痛或无力、尿量减少、尿色加深（通常为可乐色、酱油色）。如果重症的横纹肌溶解症患者，细胞分解的成分堵塞住肾脏，可能会并发急性肾功能衰竭。

要强调的是，出现症状一定要及时就医。在确诊了横纹肌溶解症后，对于轻症患者，医生会建议患者多饮水，并且给予一定的静脉补液治疗，以碱化尿液，保护肾脏。对病症较严重的患者，特别是发展到肾衰竭的患者，可能需要接受短程的血液透析，通过人工的方法将血液中的毒素及废物清除出去。

横纹肌溶解的病因多种多样，比如挤压、服用了某些药物、不合理运动等。希望大家运动时注意：运动要注意方式方法，新手更要量力而行；运动过程中及运动后需要及时适当地补充水份。一旦出现上述症状，及时就诊，以免耽误最佳治疗时机。



1 盐水洗眼能抗炎消毒？

盐水洗眼不能起到抗炎消毒的作用。生理盐水（0.9% 氯化钠）冲洗结膜囊可以清除分泌物及结膜囊异物，可以缓解眼部不适，但没有消炎的作用。结膜炎仍需根据病因，对因、对症治疗。还要强调的是，自己配盐水的浓度不合适或细菌滋生等，不但不能抗炎消毒，甚至会带来眼部疾病，需要慎用。

2 润喉含片真的可以常含？

虽然叫润喉含片，但不是让大家有事没事就含着的，润喉含片是药，不是糖。润喉含片是能在口腔内溶解的片剂，为了提高患者的接受度，常常加入色素、糖等成分，导致人们觉得没病时也可以当糖吃。其实含片不能当糖吃，经常含服会使粘膜血管收缩，粘膜干燥破损，导致溃疡的形成。

3 乘飞机时耳朵闷痛不是病？

这其实是负责耳内压平衡的咽鼓管出了问题。当飞机在起飞和下降舱内压力改变时，正常的咽鼓管功能可以调节耳内压力平衡，不会出现耳闷、耳痛。当咽鼓管功能异常，如急性鼻炎、鼻窦炎导致的咽鼓管炎等发作时，引起咽鼓管功能不良就会发生耳闷、耳痛了，严重的还会引起中耳炎。如果这样的症状频繁发生，还要小心鼻咽部肿瘤的情况。

4 戴助听器会使听力越来越下降？

如果按照正规流程选配和调试的助听器，一般不会引起听力有大幅下降，这就像近视眼佩戴眼镜一样，要根据听力在各个频率上的下降情况进行精准调试，才能得到良好的辅助听觉效果。

本版图片：视觉中国