

秋冬养肺，食疗有方

■蒲瑾

慢性阻塞性肺疾病（COPD），是一种不完全可逆性气流受限的慢性呼吸系统疾病，发病率高、病死率高。在中医理论中属于“肺胀”的范畴，其病因因肺气长期壅滞，肺叶恒久膨胀，不能敛降，而胀满胸膈。

慢阻肺是以胸中胀闷、咳嗽痰多、气短而喘为主要表现的肺系疾病。因反复感染外邪，迁延不愈，久之肺脾肾三脏受损，从而导致肺管不利，气机不畅。

《黄帝内经》有云，肺为五脏六腑之华盖，为娇脏，外合皮毛，开窍于鼻，司呼吸，通调水道。到了秋冬季，干燥、寒凉随之而来，所谓“燥与寒杂合而至”，此时人体阳气也随之潜伏于内，加之燥热伤肺，易影响肺部宣发功能，耗伤肺经，从而出现一系列症状，如：干咳无痰或痰稀少、咽干唇燥、恶寒、无汗、头痛、鼻塞、舌苔薄白偏干、脉浮紧等症候。尤其对于有慢阻肺的患者，秋冬季不仅需要扶助正气，更需要避免外感，保健养生就显得尤为重要。今天就来聊一聊，慢阻肺患者该如何在秋冬季食疗养生。

秋冬季养生，因为“燥”“凉”，更要“温”“润”。也就是说，慢阻肺患者，在秋冬季应多食温润滋养肺部的食物，但同时也要防止过于滋腻。

多吃滋阴润燥的食物

梨：味甘、性寒，入肺经。有清热、降火、生津的功效，对于燥邪伤肺或肺阴亏虚的慢阻肺患者，可清除体内的虚火，生发口中的津液。梨还有润肺、化痰、止咳的功效，对于慢阻肺患者，通过滋润肺脏，可以起到很好的止咳化痰功效，从而缓解症状。

银耳：味甘、性平微凉，富含蛋白质、碳水化合物、脂肪、粗纤维，具有清肺润燥的功效。另外，银耳具有止咳止血的作用，慢阻肺患者如果痰中带血，服用银耳可有



一定凝血作用。

银耳还可以提高免疫力，对于虚劳咳嗽、病后体虚、气短乏力的患者也有一定功效。尽管食用银耳有很多好处，但因性微凉，不推荐长期大量食用，尤其是慢阻肺中辨证为阳虚的患者，寒性体质需控制摄入量。

蜂蜜：既是滋补佳品又是治疗多种疾病的良药，主要功效为补中缓急、润肺止咳、润肠通便。对于津液不足诸症：咳嗽虚喘、咽干口燥以及肠燥便秘的患者有一定功效。同时可以调节免疫功能，提高人体的免疫力，预防感冒，对于细菌入侵感染也有较好的抗菌作用。

多吃“药食两用”的食物

石斛：味甘、性微寒，具有滋养阴液、清除虚热的功效，可以缓解阴虚火旺引起的目干涩痛、口干咽燥等。值得注意的是，服用期间不宜与萝卜和莲藕同食，会减少石斛在肠道中停留的时间，降低疗效。

山药：味甘、性平，平补肺脾胃。对于慢阻肺中辨证为肺虚久咳、虚劳咳嗽的患者有益补肺气的功效。另外，山药平补脾胃，用于脾胃虚弱、食少便溏、倦怠效果好。由于营养丰富，容易消化，可以长期服用。

百合：味甘、性微寒，具有养阴润肺、清心安神的功效，对肺燥咳嗽、阴虚咳嗽、劳嗽咯血的慢阻肺患者而言是一味平和的润肺止咳食物。

取新鲜石斛，放入杯中，开水浸泡5分钟左右即可饮用；也可煎煮取汁，以汤代茶饮；或与粥同煮、配合枸杞、红枣、乌鸡炖煮食用；或配合新鲜麦冬、枸杞泡酒饮用。

麦冬：味甘、微苦、性微寒，入肺经，具有养阴润肺、益胃生津、清心除烦的功效。麦冬善于养阴润肺兼能清热，可以用于治疗燥伤肺阴，又可以用于阴虚肺热。

麦冬属于中药中的补阴药，润燥的作用非常适用于慢阻肺患者秋冬养生需求，同时对于长期久病，肺阴亏虚的患者，可缓解咳嗽、哮喘、粘痰的症状。可以与新鲜石斛、红枣、瘦猪肉煲汤食用，但不宜与鲫鱼、木耳、苦参等同食，易降低疗效，还可能引起胸闷、恶心等不适。

枸杞：味甘、性平，归肝、肾、肺经。富含枸杞多糖，能增强特异性免疫功能，提高抗病能力，但不宜与螃蟹同食，可能引起腹痛、腹泻等不适。枸杞可泡水饮用，也可和蜂蜜混合均匀服用，更可以与各种食材炖煮、泡酒服用。

山药：味甘、性平，平补肺脾胃。对于慢阻肺中辨证为肺虚久咳、虚劳咳嗽的患者有益补肺气的功效。另外，山药平补脾胃，用于脾胃虚弱、食少便溏、倦怠效果好。由于营养丰富，容易消化，可以长期服用。

百合：味甘、性微寒，具有养阴润肺、清心安神的功效，对肺燥咳嗽、阴虚咳嗽、劳嗽咯血的慢阻肺患者而言是一味平和的润肺止咳食物。

多食酸性食物，酸甘化阴可养阴润肺

《黄帝内经》有云，肺主秋，用酸补之，辛泻之。这是指酸味收敛补肺，性味发散泻肺，秋冬宜收不易散，酸甘化阴，可养阴润肺，又可增加肝脏功能。所以，在秋冬季可以多

吃酸味的水果和蔬菜，如：葡萄、山楂、苹果等。

少吃寒凉、辛辣刺激的食物

“秋风起蟹脚痒”，秋冬季是吃螃蟹的大好季节，但是对于素体阳虚的慢阻肺患者，大闸蟹过于寒凉，建议要少吃，食用时可适当配合生姜、黄酒、醋等辛温酸甘的食物。

另外，还要避免吃腌制、烟熏、油炸的食物，避免辛辣、刺激的食物，葱、姜、蒜、韭菜、椒等辛辣之品。避免“肥甘厚味”的食物，肺为娇脏，最忌辛辣饮食过于油腻，如火锅、烧烤等。

多饮温水、多吃“温润”食物

“肺主水主气司呼吸，通调水道”，五脏六腑生理功能的维持均有赖于津液、水谷精微物质的输布和滋养，而肺的宣发肃降功能、通调水道的特性，是津液输布全身的重要通道之一。对于慢阻肺患者而言，秋冬季应当多喝温水，保持呼吸道的湿润，不易干，有利于有效排痰、减少咳嗽气急的发生。

总的来说，养生的本质不只是养“身体”的身，还有养“生活”的生，也就是说平时的起居、方方面面的细节都要注意。尤其到了秋冬季，人体阳气潜藏于内，久病者正气亏虚，凉燥又易伤耗精气，直中肺部，因此不论是慢阻肺患者，还是肿瘤、哮喘、气道疾病的患者，秋冬季都应注意保健养生，饮食上避免大量进食寒凉食物，推荐多食用“温润”“酸甘化阴”，可以药食两用的食物，温养润养肺部这一娇脏。

（作者为海军军医大学第一附属医院特需诊疗科医生）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

lcy@whb.cn

问 世界杯期间，如何健康看球？

答

汪正国

上海市疾控中心危害防控所营养师

四年一届的世界杯已在卡塔尔正式打响。观赛期间难免“爆肝”一番，可“爆肝”这件事，灵魂禁得起，身体可伤不起。在此提醒，掌握正确看球攻略，才能看得开心、吃得开心，玩得健康。

■攻略1：保护颈椎，坐姿更健康

很多球迷朋友经常躺在沙发上或睡在被窝里，使用手机和平板电脑看球赛。一方面，躺姿和卧姿不利于颈部活动，容易导致颈部僵硬、肌肉痉挛和颈椎疼痛等；另一方面，移动设备也容易滑下来砸着脸，还影响视力健康。

正确的看球姿势应当选择坐姿，使用大屏幕视频设备，保持一定距离和采光，使视线与屏幕有向上的角度。

■攻略2：缓解紧张疲劳，动静要结合

由于比赛过程较为激烈，大家经常保持一个看球姿势，极易出现肌肉疲劳和腰背酸痛。为了更好缓解，建议大家看球时“边看边动”，多做扭头、扩胸、抬腿等动作。如遇肌肉酸痛等，可适当给自己来个拉伸套餐，放松肌肉、缓解不适。

■攻略3：保护胃肠道，拒绝胡吃海喝

看球除了带来激情与欢乐，还带来了“咕咕咕”的饥饿感。很多球迷赛前都准备了啤酒、花生、烧烤等。在此提醒，尽量不要选择高脂高油的食物，避

免消化功能问题，尤其在观看夜间比赛时，可适当选择牛奶、麦片、面包、水果等营养丰富、易消化的食物，补充营养和体力。

■攻略4：补充睡眠，合理调整作息

本届世界杯很多场比赛将在深夜进行，球迷十分纠结，不看可惜，想看就得熬夜。建议大家合理安排作息，保证每天6-8小时的睡眠时间，如遇深夜场次可早点洗漱、提前休息。熬夜后要注意补充，把失去的睡眠补回来，避免因熬夜造成免疫力下降、皮肤暗黄等。

■攻略5：理性看球，控制情绪波动

观看比赛时难免情绪大起大落，但情绪快速波动容易诱发心血管疾病，尤其是已患有高血压、冠心病等疾病的球迷，务必要注意控制情绪起伏，避免大声呼喊、迅猛起身。有基础疾病的球迷可遵医嘱，提前准备相关药物，一旦发生不适要及时服药。

■攻略6：憋尿有害，千万别忘

为了不错过比赛过程中的精彩画面，很多球迷选择“一镜到底”。长时间憋尿容易引起膀胱炎、尿道炎等泌尿系统疾病，而且长时间憋尿后用力排尿还会诱发排尿性晕厥，请各位球迷大意不得，做到松弛有度。

问 头疼脑热，消炎就行？

答

周婷

上海市奉贤区中心医院药剂科副主任药师

发烧了？吃点头孢！牙疼？吃点阿莫西林！腰痛？来颗消炎药！以上场景是不是很熟悉？凡病皆要消炎，消炎就认头孢、阿莫西林，甚至便秘了都要吃个头孢……

消炎药和抗菌药有个共同的作用，那就是消炎。炎症并不是某种特定疾病的名称，而是很多疾病都有共同的表现：红、肿、热、痛等。引起炎症的原因有很多种，包括细菌感染、病毒感染、真菌感染、过敏、外伤等。

所谓消炎药其实是抗炎药，指既具有影响机体炎症反应机制又具有抗炎作用的药物，包括非甾体类抗炎药和甾体类抗炎药。

非甾体类抗炎药，又被称为解热镇痛药，如：布洛芬、洛索洛芬、双氯芬酸、对乙酰氨基酚、吲哚美辛、塞来昔布等，一般用于发烧和骨关节炎、头疼等，起到退热和止痛作用。

甾体类抗炎药，就是我们熟悉的激素，如：泼尼松、甲强龙、地塞米松等。这类抗炎药能解除机体的非感染性炎症反应（即非细菌性炎症），如类风湿性关节炎、骨关节炎、自身免疫性疾病等炎症，起到抗炎和免疫抑制作用。激素的作用很强大，但副作用也显而易见。

抗炎药一般用于无菌性的骨关节炎、类风湿性关节炎、多种发热和各种疼痛症状的缓解。而抗菌药一般治疗由细菌、真菌等引起的感染，起到抑菌杀菌作用，从而间接缓解细菌引起的发热、红肿等炎症反应，但对病毒、过敏、免疫原因等引起的炎症无效。

由此可见，如果炎症不是细菌、真菌感染导致的，吃再多抗菌药也无效。但无效，滥用抗菌药物还会造成细菌耐药，产生耐受性后，原先的使用剂量或抗菌药物对细菌感染失去治疗作用，需要更大剂量、更高级别、更强抗菌谱的抗菌药物，才能杀灭细菌，得不偿失。

因此，只有发热是细菌感染引起的，才可以服用抗菌药物。牙疼如是细菌性牙周炎，一般由厌氧菌引起，推荐使用甲硝唑；腰腿疼一般是无菌性炎症反应，只需吃非甾体抗炎药，如塞来昔布、洛索洛芬等。

最后提醒，发生炎症而不能确定是何原因引起时，不要盲目服用抗菌药物进行消炎，而解热镇痛药一般只能缓解症状，如服用抗炎药物后，症状不能缓解或要明确病因时，最好去医院检查诊断后再选择合适的药物进行治疗。



问 吃顿火锅怎会手脚无力？

答

沈文俊 李昊

复旦大学附属儿科医院神经外科医生

6岁的明明是四川人，爱吃火锅，可最近只要一吃火锅，他就腿发软，吃完歇会，腿又好了。本来没当回事，但最近连筷子都拿不稳了。到医院一查，报告单上写着“烟雾病”，这到底是怎么回事？

烟雾病，又称自发性颅内动脉环闭塞症，是由于颈内动脉及其分支的进行性狭窄闭塞，导致颅底出现代偿性异常血管网。简单来说，大脑里的大血管越来越细，自身为了代偿这种变化会在不好的血管周围长出很多小血管。没了好血管，大脑如同没了水的庄稼，会逐渐枯萎。因为代偿的血管看似云雾缭绕，就取名“烟雾病”。

烟雾病的病因尚不明确，可能与遗传相关，一些存在血液血管异常的疾病如血液病、血管炎、自身免疫疾病、发育障碍、心脑血管疾病、代谢性疾病等，有可能是烟雾病的病因。

得了烟雾病主要有以下表现：

■缺血性卒中和短暂性脑缺血发作

反复突然的一侧肢体无力、活动障碍、言语不清、不能说话、一过性晕厥、看不见或看不清事物等。

对儿童而言，大脑前、中动脉血管区域的缺血性缺血发作通常由运动、哭闹、咳嗽、用力、发热或过度通气引起，像明明一吃火锅就肢体无力，这其实是一种短暂性脑缺血的发作形式。

■颅内、脑室内和蛛网膜下腔出血

与儿童相比，脑出血更多见于成人，多伴有动脉瘤。

■其他

癫痫发作、头痛、肌张力障碍、舞蹈病或运动障碍等，但较少见。

■无症状

烟雾病是一种进行性疾病，主要有两个发病高峰，主高峰在5岁-9岁，另一高峰在35岁-39岁。在不发作的时候，患者可能无明显症状。

目前，烟雾病首选手术治疗，其目的是从附近好的血管调血来滋养缺血的坏大脑。

对于缺血型为主的儿童烟雾病，血管重建术可以改善脑血流、减轻缺血性损伤的程度和发作频率、降低脑梗死的风险、改善术后的生活质量和脑功能。直接血管重建术一般将颞浅动脉与大脑皮质血管吻合，间接血管重建术利用头皮、颞肌、硬脑膜等与大脑皮质血管融合，随访3-4个月，术后几乎都能形成融合血管。

用药后反应越大效果越好？警惕不良反应

■褚德秋

药品是用来预防、诊断、治疗疾病的特殊商品，同时又是一把“双刃剑”，可能存在对健康有害的一面，即不良反应。

药品不良反应是药品固有的性质，是任何药品都可能发生的。有传言称，用药后反应越大，效果越好。这是真的吗？

反应越大，抗肿瘤效果越好？

刘女士因患肿瘤进行化疗，在治疗过程中出现严重的恶心、呕吐、食欲下降、脱发、皮疹等症状。家人和朋友安慰她：“反应越大，效果越好，忍一忍就好了。”这是肿瘤患者在化疗、免疫治疗等过程中经常会听到的。

化疗并不是“精准打击”，在杀伤肿瘤细胞的同时，也会对人体正常细胞产生伤害，引起不良反应。一般情况下，化疗药物的剂量加大，不良反应也会增加。从这个现象看，似乎“不良反应越大，化疗效果越好”这句话有一定的道理。但化疗反应与疗效之间其实没有相关性，化疗反应大小与患者对药物的耐受能力、所用药物种类及剂量相关。

化疗有没有效果，在于肿瘤细胞对药物的敏感性，可通过复查肿瘤指标及影像学检查，进行前后对比来评估疗效。而通过化疗反应大小来判断化疗效果，是没有任何依据的。面对化疗反应，患者不能“一忍了之”，应积极采取措施，以减轻不良反应。

免疫治疗与化疗的原理不同，疗效与不良反应之间的关系也不可一概而论。肿瘤免疫治疗是通过激活人体自身免疫系统来“攻击”肿瘤，这是免疫细胞与肿瘤细胞之间的“战争”。免疫细胞杀伤力增强时，能杀灭更多肿瘤细胞，但杀伤力过于强大时，也会损害正常细胞。

免疫治疗相关不良反应可涉及全身各个器官或系统，包括皮肤、结肠、内分泌器官、肝脏和肺等，相对比较少见。最新研究显示，出现不良反应有可能预示着免疫治疗的疗效更好，特别是皮肤或内分泌系统所表现出的不良反应，与疗效的相关性更大。不过，免疫治疗相关不良反应与疗效之间的关系，还需要更多临床试验来证明。

服药后出现痘疹、腹泻，是身体在排毒？

小张因身体不适服用中药调理，服药后出现了腹泻、面部痤疮。她听妈妈说，这是身体在排毒，药物起效了。服药后出现上述症状，不能完全认定为“排毒反应”，应根据病情、药物成分及功效来判断。

中医学认为，脾胃积滞或下焦湿热的患者，用药后可能会腹泻，泻后一身轻松，这是湿邪或热毒等从体内排出的一个重要表现，即中医治疗八法中的“泻法”；脾胃虚弱的患者，服药后出现腹泻，可能是对药物不能耐受或用药不当产生的不良反应。

因此，服药后出现腹泻是“排毒”还是不良反应，不能一概而论。患者因对

药物不耐受或用药不当引起腹泻，应及时停药、就医，在医生指导下调整药方。此外，服药后出现痤疮、皮疹等表现，往往是不良反应，患者应及时就诊。

有反应，疫苗才有效？

注射疫苗后，李先生出现发热、口干舌燥、头晕、乏力等症状。朋友说，“这说明疫苗对你有效。”也有人认为，“有反应才有效果。”这些说法靠谱吗？

疫苗是将病原微生物及其代谢产物，通过人工减毒、灭活等方法制成，不具有伤害力的生物制品。它可以刺激人体免疫系统产生一定的保护物质，如特殊抗体等。

从本质上说，疫苗也是一种病原体，只不过它的危害较小，并且能激

发免疫系统，使机体自发形成相应的抗体。接种疫苗后产生的不良反应与疫苗产生的免疫效应没有直接关系。按科学、合理的程序接种疫苗，即可充分发挥疫苗预防和控制传染病的免疫效果，并将其不良反应控制到最低。

药品不良反应会给患者造成伤害，因此在用药过程中应高度重视。但是，也不能因噎废食，不能因担心不良反应而不敢用药。合格药品的安全性是可以信赖的，大多数不良反应是可以预测和防范的。我国通过国家药品不良反应监测系统，随时随地收集不良反应报告。通过大数据分析，当某种药品出现的不良反应较多时，就会及时公布，以提高医疗机构和大众的防范意识，促进药物合理使用，降低药物不良反应的发生率。

（作者为同济大学附属同济医院药剂科主任）



本版图片：视觉中国