

# 口罩，你选对了吗？

■季晓帆

从非典到灰霾，口罩近几年频频出现在我们的视野中，口罩在我们与疾病之间建起一道隔离墙，带给我们安全感。但口罩最初用途是什么呢？让我们来扒一扒口罩的前世今生。

## 口罩的诞生，用途

古代的口罩往往没什么技术含量，大多是往脸上裹块布片，目的自然与卫生无关，而是为了隐藏身份。

另外口罩也是戒备和防范的工具和象征，中国古代闺阁中的小姐常做的动作就是用帕子掩口，在外人面前遮住自己的牙齿和表情。

据马可·波罗记载：“1600多年前，在元朝宫殿里，献食的人，皆用绢布蒙口鼻，俾其气息，不触饮食之物。”指的是伺候皇帝饮食的官人，口鼻上一直蒙着一块织工精美的蚕丝巾，以保证皇帝饮食的洁净，总算跟卫生搭上点关系。

## 西班牙流感 让口罩走进民间

1895年，德国病理学家莱德奇发现了病菌会通过空气传播使伤口感染，于是，他发明了一种能遮住口鼻的纱布罩具，让医生和护士在手术时佩戴。此举果然有效，病人伤口感染率大为减少。于是，口罩便在欧洲医学界逐渐流行和推广开来。

1918年，由于西班牙大流感肆虐，口罩从医院走出来，成为大众的常备品。在疾病蔓延期间，人们被强制性要求戴口罩，特别是红十字会和其他医护人员。

## 口罩怎么选？

市面上出售的口罩五花八门，外形、图案、功能似乎各不相同，但区别究竟在哪儿呢？如何来正确选择它们呢？

织物口罩 最为常见的是纱布口罩和棉布口罩。纱布口罩多为12层或18层纱布制成，棉布口罩由层数不等的棉布缝制而成。

其优点是保暖效果好、颜色种类丰富，呼吸道感染者佩戴后能减少向周围环境扩散病原体。缺点是不能有效保护佩戴者免于吸入空气中含病原体的气溶胶或飞沫核，对PM2.5不能有效阻隔。一次性外科口罩一般由三层无纺布制成，佩戴时有颜色的防水涂层一面朝外。

优点是呼吸通畅，对飞沫传播的呼吸道病原体阻隔作用较为明显。缺点是保暖效果一般，对PM2.5防护作用差。

医用防护口罩由专门的防尘面料、设计表面和防水涂层构成，一般为医疗卫生专业人士使用。

优点是防护效果好，能阻挡病原体的飞沫及气溶胶，还能阻挡液体渗透，可以有效阻隔PM2.5。缺点是穿戴舒适性差，不适用于老人或有慢性呼吸道疾病的患者。

## 【小贴士】

★ 儿童口罩的选用 儿童如佩戴成人使用的口罩，由于脸部贴合等原因，防护效果相对较差，因此应尽量选用专为儿童设计的口罩。

★ 口罩的更换 除需定期清洗的织物口罩外，外科口罩、防尘口罩及医用防护口罩均为一次性使用，应定期更换。

★ 口罩的存放 反复使用的口罩脱下时应悬挂放置，或放入纸袋中存放。不要折叠或放在塑料袋中。

(上海市疾病预防控制中心 传染病防治所医生)



# 三七，真有那么神吗

■王忠壮

不知从什么时候起，民间，特别是老年人群中风行服用三七粉，说是长期服用三七粉可以软化血管、抗血栓，有效预防各种心脑血管病，对女性有活血养颜功效，可作为冠心病、高血压、糖尿病、高血脂等患者的保健品，真是这样的吗？答案是否定的。三七是味好药，但要懂得对症使用。公众必须了解真相，否则盲目跟风会被风刮跑。

## 三七是什么？

三七是一味中药，为五加科植物三七的干燥根及根茎，又称参三七、田七、盘龙七、旱三七、滇三七、文三七、山漆、金不换、金参等。支根称筋条，根茎称剪口。三七的药用历史较晚，始载于《本草纲目》：“或云本名山漆，谓其能合金疮，如漆黏物也，此说近之。金不换，贵重之称也”，被誉为“止血之最”，“外伤科圣药”。

现代药学研究发现，三七含三七皂苷(昔元为人参二醇、人参三醇，如人参皂苷Rb1、RC、Rg1，三七皂苷A、B、B1、B2、C、D、E)、黄酮苷、甾体、蛋白质、氨基酸、挥发油、甾醇、多糖、维生素、微量元素等，其止血成分为三七氨酸(三七素)。三七对血液有双向作用，如有抗凝作用，能抑制血小板聚集，促进纤溶，并使全血黏度下降，生用可缩短凝血时间而止血；能扩张冠状动脉，增加冠脉血流量，促进心肌梗死区侧枝循环，改善微循环和心肌缺血，降低心肌耗氧量，减慢心率，提高耐缺氧能力；还有降血压、护肝、抗病原微生物、抗脂质过氧化、抗动脉粥样硬化、抗心律失常、抗炎、镇痛、镇静、双向调节血糖、免疫调节作用等。

## 三七质量参差不齐

三七的经验鉴别有“钉头、乳包、铜皮铁骨、菊花心”：主根类圆锥形或圆柱形，长1-6厘米，直径1-4厘米。表面灰褐色或灰黄色，有断续的纵皱纹及支根痕。顶端有茎痕，周围有瘤状突起。体重，质坚实，断面灰绿色、黄绿色或灰白色，类角质，可见一深棕色环纹，木部微呈放射状，有菊花心。气微，味苦回甜。

## ■胡家瑜

今冬水痘疫情究竟如何？接种水痘有哪些注意点？让我们先来了解一下有关水痘的相关知识点。

## 水痘是什么？

水痘是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病，多见于儿童，儿时未患过水痘的成人也可能得病。冬春季高发，容易在集体机构引起传播。

水痘病毒感染人体后，大约会有2-3周的潜伏期，之后患者可出现头痛、全身不适、发热、食欲下降等前期症状，继而出现有特征性的红色斑疹，后变为丘疹，再发展为水泡，常伴有瘙痒，3-4天后开始干燥结痂。皮疹分布呈现向心性，以身体躯干最多，头面部次之，四肢较少。

儿童感染水痘病毒痊愈后，病毒还可能潜伏在神经系统内。成年后，潜伏的病毒可能再次发作，引起带状疱疹。接种过水痘疫苗的人如果因免疫失败罹患水痘，通常症状较轻，很少有皮疹，常无水泡，低热或不发热，而且恢复得更快。

## 水痘是怎样传播的？

水痘患者自出疹前1-2天到疱疹

过去地道产区为云南文山州、广西百色地区。由于三七的种植需要育苗，再移栽于生的林地，不能连作，老产区土地资源难以继，现在都扩种到龙陵、腾冲等地，虽然有GAP基地，由于中药药材的生产源头属于农产品，部分农民逐利种植，农药(特别是复合农药)、肥料的使用，生长年份不足，加上非地道产区，导致三七药材质量相差甚远。三七的生长年份及加工方法都对其质量有很大影响。此外，即使地道产地，采收季节对其质量也影响很大，夏秋季花前采收的膨大而饱满，品质佳，称春七，而冬采者灰黄形瘦，体轻质差，称为冬七。

三七以个大皮细、有光泽、质坚体重、生有小钉头、断面灰绿色且无裂隙者佳。个体轻，中间有裂隙，潮湿，发霉，生虫者及冬七，还有三七支根加工品，质次；伪品曾有菊三七、藤三七、竹节三七、景天三七、莪术、姜黄、白及、水田七、高粱姜加工品，还有树脂仿制品、淀粉制品、木薯粉加工品等。近几年感染科、消化科都曾收治不少患者，因为吃了假的三七，就是上面提到的菊三七而严重肝损伤，全身乏力，食欲不振、纳差、肝区不适、恶心、黄疸(皮肤、巩膜黄染，尿黄)，抽血化验胆红素过百、转氨酶逾千。

公众多非中药行家，缺乏鉴定经验，建议需要者到药店购买三七，不要盲目从旅游景点和保健市场采购，药店起码有执业药师为大家把关，判断真伪，评价优劣。

## 三七到底好干啥？

中华人民共和国药典2015年版一部记载：甘、微苦，温。归肝、胃经。散瘀止血，消肿定痛。用于咯血，吐血，衄血，便血，崩漏，外伤出血，胸腹刺痛，跌扑肿痛。内服3-9g；研粉吞服，一次1-3g；外用适量。孕妇慎用，以免扰动胎气。

以三七开发的中药成药有三七粉、三七片、三七注射液、云南白药、血塞通注射液、三七总苷冲剂、三七总苷片、复方丹参滴丸、三七伤药片、复方丹参片、活血止痛胶囊、乳癖消片、伤科接骨片、三花接骨散、八宝丹、益安宁丸、沈阳红药、心可舒片、心宝丸、新黄片、片仔癀等。

在动物身上开展的药理研究所揭示的活性与临床用于人体是差距非常大

的两码事，药典清楚说明使用三七用于出血的止血，还有治疗跌打损伤所致瘀血引起的肿痛，能散瘀血而不伤新血，消肿止痛，活血通脉，善化血又善止血，止血而不留瘀，行气导滞。

## 用三七该注意啥？

三七是治疗药物，历来作为伤科金疮要药，很少作为补品食用。

国家卫生部曾于2002年2月28日发布的《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》卫法监发[2002]51号，将三七列入可用于保健食品的物品名单，没有列进既是食品又是药品的物品名单，说明它不是药食兼用植物。三七可作为原料生产保健食品，民间用其制作药膳，如三七汽锅鸡、三七炖鸡、三七蒸肉饼、三七藕汁等。在此要提示广大消费者，由于我国医务人员在大众中的占比非常小，约千分之五，多数公众不是医务人员，不能吃三七，不是自己说了算的，应该去看中医，医生通过望闻问切，给予辨证后，才能作出决定，能不能用，怎么用，用多大剂量，持续多长时间，这些是非常专业的，所以，专业的问题交给专业人士处理比较靠谱，切不可自行其事！

需要强调的是，在服用三七时需注意以下十大事项：

- ★无瘀者忌服，血虚、血热妄行者禁用；
- ★中医主张长期使用，活血化瘀类药物久用会伤正气；
- ★三七并非适用于所有的出血症，忌用于元气大伤、阴阳损竭者；
- ★三七温散，使用不当，而不辨证而乱用，易耗伤津液，造成阴虚之症。临床已经发现多位患者，未经中医辨证，自用三七保健出现便秘症状而求医！
- ★服用三七忌食蚕豆、鱼类及酸冷食物；
- ★药典规定，研粉吞服，一次1-3g，这是一天的用量，不要过量！
- ★三七用于止血目的，必须生用！
- ★内服三七可致药物性食管炎、过敏性休克、瘙痒、麻疹样丘疹、过敏性紫癜、球结膜及鼻出血、一过性口腔红细胞增多、腹痛腹泻、球结膜及鼻出血等，因此，对三七过敏者不能使用，哺乳期禁用三七。

(作者为第二军医大学长海医院教授，主任药师)

# 水痘高发季，这些知识不可不知

## 干燥结痂期间均有传染性。病毒可通过水痘患者在空气中传播，也可通过接触水痘患者的水泡液传播，还可通过接触最近被水痘患者的水泡液或黏膜分泌物污染的物品传播。因此，感染水痘后必须隔离至所有疱疹干燥结痂。

水痘具有很强的传染性，如果家里有人感染了水痘，那么没有水痘免疫力的家庭成员与他接触后，每10个人中有9个人可能会感染。也就是说，一个班级里一个小孩得水痘，会传染给其他小朋友。这个时候，有多少小朋友具备“水痘免疫力”对疫情的影响就非常重要了。

## 今冬水痘疫情总体平稳

冬春季节一直是水痘高发季，但从上海市十年疫情监测情况来看，今年冬季的水痘疫情未高发，甚至比往年平均发病率略低。截至12月25日，2016年上海市共报告水痘发病率为72/10万，而2005到2014年的水痘疫情监测显示，年均发病率为75/10万。既然发病率平稳，为什么有些家长感觉今年得水痘的小孩比较“多”呢？其实对我们个体来说，“多”的感觉是病例在时间和空间上的“密集感”。从监测数据来看，2016年1-11月接报的水痘聚集性疫情(21天5例)较2015年同期上升了11%。

目前，当集体机构发生聚集性疫情时，对5年内没有接种过水痘疫苗的小朋友，进行“应急接种”，正是提高其免疫力的有效措施。

## 一针对重症的免疫保护力达99%

水痘疫苗能够在一定时间内帮助孩子抵抗水痘病毒的传染，但是并不能完全阻止水痘发作。部分孩子在接种疫苗后仍会发病，但发病大多以轻型为主，一次注射可以降低病死率和重症发病率，对于重症的免疫保护力可达99%。

基于疾病监测、流行病学分析、免疫效果、经济负担分析等多种因素考虑，目前上海市采用的水痘疫苗策略则是“一针接种”+“应急接种”。在上述因素发生变化时，上海市疾控中心也会及时考虑向市政府建议将水痘疫苗纳入免疫规划和调整免疫策略。

虽然目前水痘疫苗在国内属于二类疫苗，采取自愿自费接种原则，但上海水痘疫苗接种率为93%。而从2013年6月开始，学校等集体单位发生水痘疫情，并达到一定规模时，可为没有接种过疫苗，以及接种过，但在其后5年内没有再次接种的人群进行应急接种。

(作者为上海市疾病预防控制中心免疫规划所主任医师)

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

chenq@whb.cn

# 问“大三阳”转“小三阳”没事？

答 葛艳丽 杨长青  
上海市同济医院消化内科医生，杨长青为主任医师

所谓“小三阳”是指慢性乙型肝炎患者或乙肝病毒携带者体内乙肝病毒的免疫学指标：即乙肝表面抗原(HBsAg)、乙肝e抗体(HBeAb)、乙肝核心抗体(抗HBC)三项阳性，其中与“大三阳”的区别在于大三阳是e抗原阳性、e抗体阴性，而“小三阳”是e抗原阴性、e抗体阳性。乙肝“小三阳”的患者非常多，占全国乙肝总人数的30%左右。乙肝“小三阳”主要的传播途径是输血，也可通过接触乙肝患者体液如唾液、尿液、乳液、精液等传播。

很多人以为，乙肝“小三阳”表示肝炎病情好转，病毒复制下降，乙肝“大三阳”转成乙肝“小三阳”表示就没事了！其实，这种认识是错误的。“小三阳”患者分两种情况，其一是病毒阴性的“小三阳”，其二是病毒阳性的“小三阳”，某些人常认为“大三阳”严重而“小三阳”就没事，其实是一个认识误区。因为对于一些E抗原和E抗体均为阴性的人，它所感染的乙肝病毒可能是已经产生突变的病毒株感染，它不能表达E抗原和E抗体，但是如果检查乙型肝炎病毒去氧核糖核酸(HBV-DNA)依然阳性，仍然具有传染性。没有症状的“小三阳”患者有比较大的潜在危险，如果不早期进行检查，发现病毒活动，肝脏炎症得不到及时控制，有部分患者往往会等到发现了肝硬化、腹水甚至肝癌才来就诊。因此体检时如果发现乙肝“小三阳”，需要进一步检查肝功能和HBV-DNA定量。

如果出现病毒复制阳性并伴有肝功能的异常就可能需要抗病毒治疗。乙肝、肝硬化、肝癌被称为乙肝“三部曲”，对于很多乙肝患者来说都很担心，但只要做到定期检查(半年或一年检测肝功能、HBV-DNA和B超等)、注意生活饮食，及时进行抗病毒药物治疗，发生肝硬化以及肝癌的几率会明显下降。

已经患有乙肝的病人平日需要注意饮食均衡。日常饮食应该提供适当的热量，保证足量的蛋白质供给，供给适量的碳水化合物，摄入适量的脂肪，利于脂溶性维生素(如维生素A、E、K等)等的吸收，全日脂肪供给量一般在40-60g。以食物为主补充适量的维生素和矿物质；同时戒酒、避免损害肝脏的物质摄入。



# 问 痛风患者该怎样喝水？

答 李灿  
复旦大学附属中山医院青浦分院内分泌科医师

每年的健康体检都会有人被查出有尿酸升高现象，其中不乏有好多痛风患者。在高尿酸、痛风患者的治疗中，其中很重要的一项治疗措施就是喝水！

喝水多少水？  
痛风的人尤其要注意喝充足的水。只要肾功能、心功能正常的人，在喝足够多的水后，尿量会随之增加，尿酸更容易溶解在尿液中并排出体外，不容易形成晶体，从而预防尿路结石。

如果水分摄取不足，尿量就会减少，尿中溶解的尿酸浓度增高，容易在尿路中形成尿路结石。饮水充足后，还能使血液粘稠度下降，对于预防痛风并

发症如心脑血管疾病具有一定的好处。

一般建议，痛风患者要积极饮水，保证每日饮水量大于2升。

喝什么样的水？  
痛风患者饮用的水最好具有两个特点：

偏碱性；有助于碱化尿液。当患者尿液的pH值增高时，尿酸的溶解度也随之增加，有助于体内尿酸的排出；

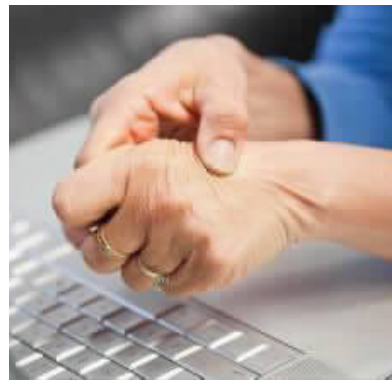
热量低；白开水最好。如果痛风患者饮用的水分中含有大量的糖分等，不知不觉间，一天的健康饮食规划就要泡汤了。

含碳酸氢钠的苏打水适合痛风患者，但有的朋友可能不喜欢苏打水，那也没关系，白开水也是很好的选择。

何时喝水？  
在饮水方面，痛风患者一定要学会“主动出击”，即使不渴也要常饮水，不妨在身边带上一个水壶，闲暇之余就喝上几口水。

饮水最佳时间是在两餐之间、清晨以及晚上。

我们每天睡眠的时间约占全天的三分之一，为了防止在这漫长的时间里发生尿液浓缩，痛风患者可以在睡前适量饮水。



## 健康厨房

### 治未病药膳

本期介绍防治人禽流感的药膳。人禽流感作为一种病毒，目前西药还没有什么针对某一病毒的特效药，而且病毒的变异有时会很快。这次N7H9型禽流感属于诸多流感病毒的一种。据报道，属于禽流感和非典型病毒的几种基因变异后的“杂交体”可能。因此，今后对病毒的防控还是一个长期的任务。中医对类似病毒细菌“温病疫情”都有一套比较行之有效的经验和方法。本期介绍两款药膳食疗菜肴。

### ★丁香卤牛肉

【基本配伍】  
丁香2粒(0.2克) 大小茴香、豆蔻、香叶各1克。牛肉250克。辅料适量。  
【制做方法】  
先将牛肉余水后切块，葱姜油锅煸炒后再下肉块一起翻炒，加料酒、酱油和水，同时放入香料一同煨煮至酥烂，最后再收汁调味即可。

【成品特点】  
肉酥味鲜色美卤香  
【服用剂量】  
本配膳可供2-4人同时服食。  
【功效分析】  
益阳避秽 防治菌毒  
【宜忌注意】  
胆固醇高、肥胖者注意食用量。餐间可配生蔬鲜菜和保健饮品。



### ★参芪香骨汤

【基本配伍】  
猪小排骨200克，干香菇15克。党参、黄芪各6克，辅料适量。  
【制做方法】  
排骨余水后煮至酥烂时，加入黄芪、党参再煮半小时加调料即可。

【成品特点】  
排骨酥烂 汤鲜香醇  
【服用剂量】  
本配膳可供2-4人服食。  
【功效分析】  
益气托毒、增强强身  
【宜忌注意】  
感冒发热时慎用。  
(上海市中医医院供稿)

