

黄梅天来临 学点防“霉”术

■方泓

申城已入梅，闷热潮湿的日子来了，黄梅季不妨学点身体祛湿防“霉”术。

明代杰出的医学家李时珍在《本草纲目》中说，“梅雨或作霉雨，言其沾衣及物，皆出黑霉也”。气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质及湿热质的人在黄梅天会感觉非常不适。湿邪可导致消化系统、皮肤、妇科疾病、泌尿系统、内分泌、代谢等疾病。

湿邪易致病

湿邪为黄梅天主要致病因素，湿邪致病有以下特征：

- 1.湿性重浊：湿邪犯表，则令人头重身困，四肢酸楚，身不扬；若湿滞经络，流注关节，则关节酸痛、沉重、活动不利，痛处不移；若湿流下焦，则小便混浊、不利、大便溏泄，或下利脓血等。
- 2.湿性粘滞：一是湿病症状多粘腻不爽，如患者表现为小便不畅，大便粘滞不爽；二反映在病程上，迁延时日，缠绵难愈，如风湿病、湿温病。
- 3.湿为阴邪，阻遏气机，损伤阳气：湿邪粘滞，留滞于脏腑经络，常常阻遏气机，使气机升降无能，出现胸脘痞闷，小便短涩，大便溏而不爽等。

- 4.湿性趋下，易袭阴位：湿性类水，水性就下，且其质重浊，故湿邪有下趋之性，易于伤及人体的阴位。

湿邪若不趁早干预，很容易朝寒湿和湿热传变。

运脾祛湿

运脾祛湿是黄梅天养生防治的重点。其实其原因，一是暑湿之气盛，而湿邪困脾，易阻碍脾胃之阳气；二是夏季人们吃寒凉食品多，寒凉伤胃；三是夏天喝水多，冲淡了胃液，降低了胃液的杀菌力，致使致病微生物容易滋生。祛湿即是祛邪，祛除困阻脾胃之因，运脾即是恢复被困之脾胃功能。祛湿有助于运脾，运脾有助于祛湿。

祛湿常用防风、薏米、苍术、藿香、陈皮、半夏、砂仁等中药。具体有化湿、燥湿、利湿等法，用药各不相同。湿在上焦宜化，在中焦宜燥，在下焦宜利。脾主运化水湿，肺为水上源，肾为水之下源，治湿应注意调节此三脏的功能。

运脾泛指运脾、健脾、醒脾等方法以健运脾胃，恢复脾之运化水湿之功能，故《证治汇补·湿症》说：“治湿不知理脾，非其治也。”常用党参、太子参、黄芪、白术、淮山药、茯苓、枳壳、香附等。

【食疗方】

寒湿证
食疗原则：健脾利湿、化瘀泻浊。饮食宜低脂低糖、清淡少盐，即性质平和、热量低、营养丰富、容易消化的平和膳食；少食各种易于留湿的食物，如面食、甜点、酒、冷饮、竹笋等；禁食油腻厚味、辛辣食物或发物、戒烟酒。

推荐食材：薏苡仁、茭白、黄瓜、葫芦、佛手、海带、海藻、玉米、赤小豆、扁豆、冬瓜、茯苓、冬瓜、荷叶、豆蔻、草果等。

推荐食疗方
扁豆薏苡仁粥：扁豆30克，薏苡仁15克，粳米60克，煮粥服用。

佛手茶：鲜佛手15克（干佛手6克），开水冲泡，代茶频饮。

红豆陈皮水：红豆200克、陈皮5克、幼盐少许。制法：先把红豆及陈皮浸泡半小时，然后把红豆放入沸水中煮30分钟，加入陈皮焗10分钟后，再加少许幼盐便可。

湿热证
食疗原则：清热化湿。少食收涩、寒凉、冰冻之物，如乌梅、柿子、石榴、苦瓜等，以及高脂肪、高胆固醇、油腻食物。戒烟酒，烟草为辛热秽浊之物，易于生热助湿；酒性热而质湿，堪称湿热之最。

推荐食材：薏苡仁、莲子、绿豆、鲫鱼、冬瓜、丝瓜、葫芦、黄瓜、西瓜等。

推荐食疗方
凉拌二瓜：黄瓜、西瓜皮各适量。黄瓜切条，西瓜皮去翠衣切成条，加盐、味精等腌制十分钟，淋上麻油。

绿豆陈皮茶：绿豆20克、陈皮茶10克。将绿豆洗干净后放入锅内，用大火煮开。锅开后将煮绿豆的开水倒出，将陈皮加入绿豆水中，继续煮20分钟即可。

薏苡仁二豆粥：薏苡仁、赤小豆、绿豆各50克，煮粥食用。

【穴位按摩】

黄梅天养生，可按摩以下穴位：

1.足三里穴、丰隆穴。采用指揉法，每穴按揉2-3分钟。每天操作1-2次。

2.支沟穴、阴陵泉穴。可采用指揉或拍打的方法，每穴操作2-3分钟，每天1-2次。阴陵泉还可选择刮痧。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院中医预防保健科主任医师）

感冒了，要吃药吗？



■蔡沫

圾打扫掉，当它发现有病毒在进攻细胞时，就出场“拆迁”。

这时人体就受不了了，会出现喉痛、咳嗽，这些症状都是因为细胞在跟病毒作斗争，尤其是巨噬细胞在清除人体被感染的细胞时的炎症反应，就会导致人体出现一些不适！所以，感冒时人会感觉不舒服，其实是人体在反抗病毒。如果发生感冒一点点症状都没有，那并非好事。这说明你体内可能免疫功能很糟糕，也许过不了几天就要跟这个世界说再见，所以当人体有反应时，说明咱们还是有健全的免疫系统的。

巨噬细胞就像人体的模范清洁工，当它在打扫这些细胞时，一不小心就把细胞弄破，病毒就会溜出来。病毒从细胞里溜出来之后，它会对着巨噬细胞大叫一声“你干什么？拆我房子对不对？我在这里蛮好的，你来拆我房子？”

病毒没想到的一件事是什么呢？巨噬细胞长得蛮萌蠢的，却能找到人体中这么重要的一份工作，说明什么？它其实是有背景的！当病毒跑出来之后，巨噬细胞就会大叫“救命”，这样一喊，巨噬细胞背后的的老大哥们就登场了。

巨噬细胞背后的的老大哥就是神经系统和免疫系统。在听到巨噬细胞的呼救之后，它们开始协同作战，帮助人体来对付这些外来侵略者。

神经系统会发出指令，大脑激活某些控制体温的区域，让人体发抖、发热，因而感冒时，很多人会高烧。高烧是神经系统对体温中枢产生的激活效应。

有人会问，发烧是好事还是坏事？

这要一分为二来看。发烧得很严重是不行的，会把脑子烧坏，引起一些神

经组织的破坏。但如果不发烧也不好，因为发烧会使人体温升高，而病毒就害怕太热。人体温升高后，病毒的繁殖功能就会大大下降，从而人体能控制病毒，使其不能无限制地复制。

免疫系统是人体最重要的屏障，任

何外来物都是免疫系统在起抵抗作用。

抵抗外来侵略，会耗费人体许多能量。这就是为什么感冒时，我们会觉得全身乏力，因为能量大多数被用来对付病毒了，我们当然会没有力气了。

这时，如果人体能量不足，免疫

系统对抗病毒的能力会下降，所以有

人说感冒时要多吃新鲜的水果、蔬菜，

多补充营养物质，这可以帮助我们的

免疫系统有更多的能量去对付病毒。

感冒真没啥特效药

说到免疫系统，必然少不了两种细胞——T细胞、B细胞，它们扮演的角色并不一样。

T细胞彪悍，一旦遇到外来

侵略者，它就像特种兵一样扑

上去，会跟病毒打个你

死我活。这就是为什么

T细胞一旦发动起来，

我们免疫功能就变得强

大。但它导致的人体免

疫反应也很强烈，比如

说人体会大量出汗、发

烧。人体耐受程度有限，

一直靠T细胞来完成对外

扫荡病毒的过程，可

能不能持续太久。

这个时候B细胞就

登场了。B细胞会把病

毒的样子记录下来，就

像发通缉令一样，告诉

人体哪些是有害的，这

些被通缉的坏东西一

进来，就把它们清除掉。

这时候要调动各种功能来对付它，

人体会培养一批“狗腿子”，那就

是抗体。

抗体是什么？大家可能听说过

抗原抗体，抗原是导致抗体产生的一个原因。抗体就像狗腿子一样在人体内到处跑，一旦发现有嫌疑犯就立马抓住，送给B细胞当美餐。

具体过程是这样的：B细胞在体内游走，抓到病毒或找到那些外来物质时，它就会让抗体牺牲自己跟它们结合在一起，形成一顿顿美餐，由B细胞、巨噬细胞等给吃掉。

饱餐一顿的过程，其实也是杀敌一百自损一百。这些损伤的细胞加上一些混合的病毒、细菌，就会形成一些大家都知道的感冒症状，如鼻涕、痰液等。这是免疫细胞跟外来物种搏斗后的残渣，人体将它吐出去，排出去。

那么，为什么有时候痰液是白色，有时候却是黄色绿色呢？

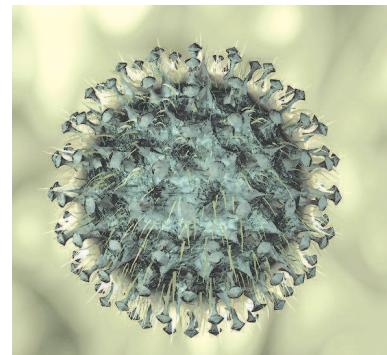
一般情况下开始时的痰是白色的，随着病情进展，几天后，痰的颜色往往变成黄绿色。当痰变成黄绿色时，代表着感冒也快好了。其实，一开始的白色粘液痰，主要是杀死病毒时产生的东西。而当人体被病毒感染，免疫力去对付那些病毒时，它对外界的抵抗力会下降，这时在病毒当中就会混进一些奇怪的东西——细菌。细菌混入之后，人体会对细菌发起进攻，细菌死亡时会产生某种颜色。所以，有些黄绿色痰其实是细菌性的感染。

这样一来，防治感冒时要注意区分什么时候该吃抗生素，什么时候不该吃。因为对细菌来说，抗生素是它的天敌，但对病毒来讲，抗生素一点用都没有，所以如果知道我们得的是病毒性感冒，那么吃头孢、阿莫西林等，其实都是安慰剂，没什么效果。

如果是细菌性感染，头孢、阿莫西林或青霉素就会起到很好的作用。

那么，病毒性感冒吃什么药呢？一般情况下，感冒是没啥特效药的。不吃感冒药其实是个好习惯。对人体来讲，它是一个正常运行的系统，乱用药对人体并没什么好处。对防治感冒来说，最好的方法是加强锻炼、保持充足的营养、注重休息、提升人体免疫力。当免疫力提高后，感冒也会好得快。所以，大家会发现，有些人感冒后一两个礼拜好了，有些人三四天就好了，这与个体抵抗力、免疫功能是否强大密切相关。

（作者为上海交通大学公共卫生学院副院长）



如今要说的感冒病毒。

用现在的流行语说，普通感冒病毒个头有点小，颜值比较低，潜伏在呼吸道里基本不发出声音。

这时，如果人体能量不足，免疫

系统对抗病毒的能力会下降，所以有

人说感冒时要多吃新鲜的水果、蔬菜，

多补充营养物质，这可以帮助我们的

免疫系统有更多的能量去对付病毒。

感冒真没啥特效药

说到免疫系统，必然少不了两种细胞——T细胞、B细胞，它们扮演的角色并不一样。

T细胞彪悍，一旦遇到外来

侵略者，它就像特种兵一样扑

上去，会跟病毒打个你

死我活。这就是为什么

T细胞一旦发动起来，

我们免疫功能就变得强

大。但它导致的人体免

疫反应也很强烈，比如

说人体会大量出汗、发

烧。人体耐受程度有限，

一直靠T细胞来完成对外

扫荡病毒的过程，可

能不能持续太久。

这个时候B细胞就

登场了。B细胞会把病

毒的样子记录下来，就

像发通缉令一样，告诉

人体哪些是有害的，这

些被通缉的坏东西一

进来，就把它们清除掉。

这时候要调动各种功能来对付它，

人体会培养一批“狗腿子”，那就

是抗体。

抗体是什么？大家可能听说过



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 诺如病毒怎么防？

答 肖园

上海交通大学医学院附属瑞金医院儿内科医生

诺如病毒是引起儿童和成人感染性腹泻的常见病原体，主要靠粪口传播。诺如病毒病急，传播速度快，常造成聚集性流行，症状以呕吐、腹泻、发热为主。

尽管元凶是病毒，但这些症状都是自限性的，并不需要进行相应的抗病毒治疗，轻症的孩子通常居家治疗就可以。主要的措施包括：

1. 不限制饮水。利用第三代口服补液盐防止和治疗脱水，这是最重要的。
2. 补充锌剂。

3. 可以选择吸附剂（蒙脱石散）和益生菌（布拉氏酵母菌、乳酸杆菌等）辅助止泻。

4. 不用抑制肠道蠕动的止泻药（如易蒙停），不用抗生素。

一旦出现以下症状，需要送往医院就诊：

1. 婴儿数小时不吃不喝。
2. 剧烈腹痛。
3. 大便出现较多粘液或大便中有血。
4. 孩子表情淡漠，对你不理不睬。

问 到底喝多少酒会伤肝？