

## 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、温湿病。

**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，故湿邪有下趋之势，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转变。

### 运脾祛湿

运脾祛湿是黄梅天养生防治的重点。究其原因，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，祛除阻碍脾胃之因，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，肺为水之上源，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、化痰泻浊。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、地瓜、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？



■蔡泳

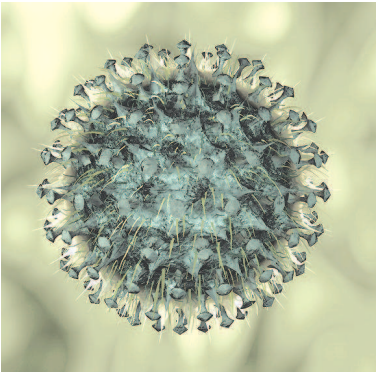
一种疾病，人人都经历过，那就是感冒。可感冒究竟是怎么来的？为什么有的人经常感冒，有的人则很少感冒？感冒导致发烧到底是好事，还是坏事？有人说起感冒很轻蔑，冠以“小小的感冒”来称呼，可为什么有的感冒会致命？从我们最熟悉却又不太了解的感冒说起，也看看我们的身体到底有多神奇。

### 流感病毒很恼人

感冒分两种——普通感冒和流行性感冒。平常，我们所说的感冒 90% 是普通感冒。普通感冒和流行性感冒都是由病毒引起的。

说起病毒，种类很多。甲型流感病毒、引发艾滋病的 HIV 病毒、天花病毒、禽流感病毒等，都是我们可能接触到的一些病毒。烟草花叶病毒是最先发现的一种病毒，此外还有引起各种呼吸道路传染病的病毒。大家小时候吃过的糖丸也是为了预防一种病毒——脊髓灰质炎病毒。

病毒的大小是纳米级的。打比方说，大家吃饭的时候，如果把米粒上排满感冒病毒，一个米粒大概能排五万个病毒，可见病毒有多小！虽小小，但它导致的作用却不容小觑，比



如今天要说的感冒病毒。

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。

不过，感冒病毒也可能变成恶魔，尤其是当人体免疫力下降时。举个例子，当人体不舒服、着凉或运动出汗时，冷风一吹很容易导致免疫力下降，冷风一吹很容易导致免疫力下降。这时，病毒就粉墨登场了。当病毒成为主导我们身体的一个重要因素时，感冒开始出现症状，如头痛、鼻塞、流涕、打喷嚏，甚至全身疼痛。这些症状是人体的一种本能反应，它告诫人体，你得好好地准备一下，你体内有问题，要做好战斗的准备了。

那么，什么是流感病毒呢？流感病毒包括普通的感冒病毒，当被激活之后，就像一个“老流氓”，最喜欢进攻人体的细胞。细胞是人体结构功能的基本单位，可以说，人体是由细胞组成的。细胞在正常情况下新陈代谢是没问题的，可一旦被外来物破坏就会出现异常。比如，呼吸道细胞被破坏之后，就有了支气管炎。这时，零件坏了，组织也难以幸免，最后肺也会出问题。这个过程中，病毒就以我们的细胞为食，不断地来侵蚀细胞，最后把细胞吃死了，病毒就有营养了。病毒不停地复制自己，最后使得人体产生一系列反应。

### 巨噬细胞自卫反击

当病毒在体内肆虐时，人体也会反击。有一个细胞——巨噬细胞，在我们人体内就像清洁工，它喜欢在人体内部到处游走，把一些不该存在的垃

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，会出现喉咙痛、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？巨噬细胞长得蛮荫森的，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，巨噬细胞背后的老大哥们就登场了。

巨噬细胞背后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控制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。人体升温高后，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旦进来，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部到处跑，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物，如鼻涕、痰液等。这是免疫细胞跟外来物搏斗后产生的残渣，人体将它吐出去，排出去。

那么，为什么有时候痰液是白色，有时候却是黄绿色呢？

一般情况下开始时的痰是白色的，随着疾病进展，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，主要是在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来一些奇怪的东西——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、注意休息、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不了，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）



### 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。诺如病毒发病急，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？

答 李莹

上海中医药大学附属龙华医院感染科主任医师

“酒喝多了伤肝”，这话几乎人人都知道，至于酒怎样伤肝，大部分人却不明就里。“喝酒伤肝”指的是酒精性肝病，包括酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化等。酒精性脂肪肝是引起其他酒精性肝病的源头。酒精性脂肪肝并非指酒中含有脂肪，或喝了酒长脂肪造成的。酒精进入人体后，主要在肝脏分解代谢，长期摄入酒精会引起肝细胞代谢障碍，导致肝细胞的脂肪变性、堆积。

同时，酒精可使人食欲下降，这就是为何酒喝多了就不想吃饭。摄入过多酒精还会影响碳水化合物等的能量代谢，抑制蛋白质合成，从而影响几乎所有营养物质的消化、吸收和转运，使人体营养严重匮乏。长期的营养不良又会导致肝脏对酒精及其他毒素更加敏感，从而形成恶性循环。

脂肪肝家族里，分酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝两大类，两者发病机制不同，却有交互性，长期过量饮酒不仅会诱发前者，也是后者的高危因素。

两者的共同点是及时干预、治疗，都能取得较好效果。酒精性脂肪肝如果不治疗且继续饮酒，可出现酒精性肝炎、肝硬化，甚至腹水、肝癌等严重后果。



## 问 骨伤病检查有何讲究？

答 夏烨 莫文

上海中医药大学附属龙华医院医生

到骨伤科就诊时，医生会开具一些检查，包括 X 线、CT、核磁共振（MRI）……不少患者会有疑惑：这些检查都需要吗？

有人会问：核磁共振这么高级，我就直接检查这个吧，为什么还要拍 X 线、CT？

随着医学发展，影像学检查层出不穷，但 X 线这么传统的检查方法没有过时，自有它存在的意义。X 线检查简单方便，可以在第一时间了解骨头形态如何、序列如何、有无骨折等。这就好比拍照时的一幅“全身照”，“美不美”一下子就看出来了，但也有些看不到的“内在美”，就要借助 CT、MRI 了。

不同于 X 线的直观照，CT 是一层层地观察横断面，对骨伤科来说，CT 检查更多应用于对骨性问题的评估，比如关节内骨折碎成几块，每块的位置形态、脊柱有没有韧带的骨化等。但是人体的骨头外面还包裹着好多肌肉韧带等软组织，这些是 CT 检查不能清楚观察的，这时就需要 MRI 来处理了。所以，对于椎间盘突出、肩袖损伤、膝关节韧带半月板的损伤等疾病，医生更倾向优先选择 MRI。不过，由于 MRI 的拍摄时间较长，因此往往预约时间较长。

还有人会问：我是腰椎间盘突出，X 线、CT、MRI 都给我评估了，为何还要做肌电图？

腰椎间盘突出、腰椎管狭窄症、神经根型颈椎病以及腕管综合征等都是骨伤科临床常见的由于神经压迫引起症状的疾病，会出现肢体的麻木疼痛。对此类疾病的评估，CT、MRI 等影像学检查固然需要，但神经就如同家里电路的电线，除了开关有没有问题外，还要看线路通不通，这就需要肌电

图来检查评估了。

有人会问：医生，我母亲脊柱的骨头不是压扁了嘛，为什么不能直接判断有没有骨折？为什么还要做 MRI 检查？

如果体内有金属不能做怎么办？这个问题临床上碰到很多，病人和家属疑问不少，主要针对有过外伤史或腰背痛考虑脊柱有压缩性骨折的患者，但这种骨折不一定有明显的外伤史，称之为骨质疏松性骨折。这类患者首先要经过 X 线评估，可以看到椎体的压缩变扁，但对年纪大的骨质疏松患者，这种情况往往有三种原因。一是新鲜的骨质疏松性骨折，二是陈旧骨折，另外一是由于骨质疏松引起的退行性改变。不同的诊断，治疗方案完全不同，因此需要通过 MRI 来鉴别是哪种情况。

对体内有金属的患者，比如心脏支架、起搏器、金属节育环、金属钢板、假体等，往往需要通过骨扫描结合病史体征进一步确诊。

也有人会问：骨扫描和骨密度是不是一样的？

虽然两个名字听上去很接近，但检查目的完全不一样。简单来说，骨扫描是看骨头有没有坏，骨密度是看骨头质量好不好。

骨扫描是通过放射性核素来检测骨组织的形态和代谢异常，检查前要给患者注射显影剂的，过 2-3 小时拍摄才能显像。这项检查除了可以确定不能耐受 MRI 的患者骨折的确诊，更多的是应用于骨肿瘤或其他恶性肿瘤骨转移的早期发现。

骨密度目前公认的是通过双能 X 线来测定，就像拍普通 X 线一样，不需要注射造影剂，拍完马上知道结果的，主要是看患者骨头的质量如何，判断患者是否骨质疏松，用于预测骨折风险，从而指导临床宣教与治疗。医生会根据患者的病情选取检查，目前医学上还没有哪项检查可以包揽全部，因此，为更好地了解病情，对于检查，请不要害怕。