

健康热评 JIANKANGREFENG

秋至 养肺降燥正当时

本报记者 陈晶

立秋至，阳气渐收，阴气渐长，湿度也逐渐降低，天气逐渐干燥。在季节更替之时，人体各项器官和机能容易受到影响，尤其是肺部，中医认为立秋后秋气应肺，秋燥渐显，理应养肺润肺。

暑热未消勿贪凉

《素问·六节藏象论》说“肺者，通于秋季”。肺为娇脏，喜润而恶燥，燥性干燥，易伤肺；肺主气司呼吸，开窍于鼻，燥邪易从口鼻而入，损伤肺津，影响肺气之宣降，甚或燥邪伤肺络，出现干咳少痰，或者痰黏难咯，或者痰中带血，甚则喘息胸痛等不适症状，另外肺与大肠相表里，秋季也容易出现大肠失润，出现大便干涩不畅的不适感，故秋季应注意保养肺脏。

“但目前，暑热之气仍然明显，故在这夏秋交替、阴消阳长之时，养生调理应从消暑清热逐渐向滋阴养肺过渡，重点顺应阳气的敛降，避免身体的过度耗伤。”广东省中医院珠海医院主任医师成杰辉表示，立秋处于三伏中的末伏前后，“三伏带一秋，还有二十四个秋老虎”，大多地方暑热还未消，加之立秋以后昼夜温差逐渐增大，这个时期身体既容易被暑热所伤，也容易因风寒侵袭而出现各种不适，如恶寒头痛、肌肉酸痛、腹痛腹泻等症状。白天气温炎热，宜穿着清爽的夏装，出门前应提前采取防晒措施，并密切关注天气变化，随身携带雨具和薄外套以免淋雨着凉。因此，立秋转季使用空调应注意温度不宜过低，特别是空调风口或电扇冷风切忌正对头部直吹，醉酒、疲劳、汗出、洗浴后也不宜当风而吹，熟睡时头部受凉、冷风直吹则更易犯病。

适应季节调阴阳

“立秋后，气候由热转寒，是阳气渐收，阴气渐长，由阳盛转变为阴盛的关键时期，是万物成熟收获的季节，同时也是人体阴阳的代谢也开始阳消阴长过渡。我们应适应季节变换，顺应自然规律，及时调整我们自身的阴阳，达到阴阳平衡。”上海中医药大学附属龙华医院主任医师张惠勇介绍，首先要从日常起居做起，顺应季节变化四时养生，这时候气候比较干燥，万物处于收敛的状态，我们人体也一样，要做到早睡早起，另外切忌熬夜，顺应天地之阴阳的变化，防止精气的外散。

“同时要注意保暖，秋季由于气候冷热交替，易引发一系列呼吸道疾病，如感冒、支气管炎、肺炎、哮喘等。因此，秋季养生重养



减辛增酸收肺气

肺就显得十分重要，只有加强对身体各方面的调摄，才能达到‘治未病’的目的。”张惠勇说，中医上讲肺为娇脏，外合皮毛，与鼻窍相通，尤其对于老年人和小孩、患有慢性呼吸道疾病的人来说，肺部虚弱，容易受到外界气温的变化刺激而发病，因此要注意保暖，适当添衣，预防感冒，减少疾病的发生。

“另外，肺属金，在志为忧，人与天地相参，随着秋季来临天地间阳气慢慢收降，人的情绪也容易变得不稳定。因此，此时调摄精神也是养生的要务。”成杰辉介绍，如《素问·四气调神大论》所云，“使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清”。尤其是素体肺气偏虚之人，有时候不知不觉情绪就莫名低落起来，比如上了年纪的独居老人、更年期妇女、工作生活压力大的中青年等人。远离家乡的孩子可以多给家里的老父母打电话、发信息，捎去问候和关爱以减其秋思；夫妻之间应相互包容、互相扶持，子女和父母之间应当增加沟通和互动；努力拼搏的年轻人，工作之余多与家人、朋友谈心放松，做到劳逸结合。

《素问·脏气法时论》曰：“肺主秋……肺收敛，急食酸以收之。”

“立秋过后肺金当令，虽然此时伏热未尽，但大自然的阳气逐渐敛降，此时养生顺势而为，应秋气

之降。”成杰辉介绍，酸味主收降肺气，如乌梅、山楂、杨桃、苹果、柚子等酸甘生津之品可适当多食，有敛肺收气之效，以使肺气平降。但辛辣发散泻肺气，如姜、葱、蒜、韭菜、辣椒、胡椒之品辛香宣散而泻肺伤阴，故立秋后不宜多食，如果仅作为烹饪配料酌情少许。此外，夏秋交替之时暑热未退，户外活动者常常难耐高温、汗出较多，绿豆汤、酸梅汤、菊花茶等消暑饮品可常备以防暑伤。

“值得注意的是，经过炎炎夏日暑湿所伤，许多人的脾胃功能有所减弱，此时饮食仍宜温食，‘使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清’。尤其是素体脾胃偏虚之人，有时候不知不觉情绪就莫名低落起来，比如上了年纪的独居老人、更年期妇女、工作生活压力大的中青年等人。远离家乡的孩子可以多给家里的老父母打电话、发信息，捎去问候和关爱以减其秋思；夫妻之间应相互包容、互相扶持，子女和父母之间应当增加沟通和互动；努力拼搏的年轻人，工作之余多与家人、朋友谈心放松，做到劳逸结合。

莲藕薏米排骨汤：排骨500g、莲藕250g、薏米30g、蜜枣2枚、生姜3片。以上材料洗净后，排骨焯水，莲藕切片，把所有食材放入锅中，加水适量，大火煮开后改小火煲2小时，加盐调味即可。此汤可健脾益胃、消暑利湿，适合暑湿伤脾或素体脾胃偏虚之人。

生地绿豆粥：生地30g、绿豆30g、白米100g、冰糖适量。生地洗净后，放入锅中加水适量，大

火煮沸，转小火煮约30分钟后，倒出药汁，再复煎煮1次，两次药汁合并浓缩至200ml备用。将白米、绿豆洗净后熬粥，待粥成加入生地汁，继续加热搅匀后放入冰糖调味即可。此粥可清热消暑、养阴生津，适合暑热伤阴、咽干舌燥之人。

桂圆红枣莲子粥：桂圆干10g、红枣20g、莲子30g、糯米100g、冰糖适量。将以上材料洗净后，红枣去核，莲子去芯浸泡1小时，然后全部材料放入锅中，加入足量水、大火煮沸后转小火，熬至粥成加入冰糖调味即可。此粥可健脾养心安神，适合夏秋之交脾胃受损，或素体血虚、失眠多梦之人。

雪梨银耳糖水：雪梨1个、银耳30g、莲子20g、冰糖适量。莲子洗净去芯浸泡1小时，银耳洗净、泡软撕成小片，雪梨洗净后削皮去心，切成小块备用。将以上材料放入炖盅内，加水适量，开火炖1小时即可。此汤水可养阴润肺宁神，适合阴虚肺燥，心烦多梦之人。

“除了起居有常、饮食有节、心理调适，还应进行运动锻炼。”张惠勇说，此时天高气爽，是开展各种运动锻炼的好时期。尤其是慢性肺病病者多伴有肺功能降低，适当做一些提高肺活量的运动对于疾病的预后及其生活质量提高都有优势。但要注意，运动的方式方法不要过于剧烈，尤以有慢性支气管炎、慢阻肺等慢性肺部疾病的人来说，若运动安排不当可能会引起各种并发症，可以选择如打太极拳、散步、慢跑、扩胸运动等轻松有益的活动。

肝胆相照 GANDANXIANGZHAO

终身无症状胆结石不需要治疗

胆结石是常见病、多发病，在普通人群中女性发病率显著高于男性，随着年龄增长，男性和女性的发病率都呈上升趋势。随着体检的普及，体检时超声发现胆结石是很常见的事。对于这些体检发现的无症状胆结石，并非都需要治疗，需要根据结石的数量、大小、胆囊壁的厚度、是否合并息肉或腺肌症以及有无其他伴随疾病区别对待。

对于无症状的胆结石，存在下述情况时，建议手术切除胆囊：结石充满胆囊导致胆囊液性暗区消失，失去功能；胆结石伴胆囊壁增厚超过5mm；胆结石合并胆总管结石，胆结石合并息肉且息肉大于5mm；胆结石压迫肝总管或胆总管；有不明原因的急性胰腺炎病史合并胆结石者；结石超过3cm者；结石病史10年以上或女性结石患者超过65岁者；合并糖尿病或冠心病的胆结石患者。

对于没有上述手术指征的患者，建议定期复查，如果有用药治疗的意愿，特别是结石<1cm且没有钙化者，可以尝试服用熊去氧胆酸、复方阿嗙米特和利胆的中成药，部分患者可能会获得明显的溶石效果。

胆结石患者可以正常工作和生活，平时应注意一日三餐按时吃饭，避免经常不吃早餐或晚餐的情况；适

当少吃高胆固醇和高脂饮食，但绝不是不能吃了，平衡膳食对于满足身体需要是必须的，长期不摄入胆固醇和脂类食物会导致营养不良，而且饮食对于结石的发生发展以及诱发胆绞痛并非最主要的因素，因此不能盲目听信结石患者不能吃鸡蛋和肉等食物的错误言论。特别强调的是，结石患者需要每年复查超声，根据结果调整治疗方案，如果在观察过程中出现胆绞痛或胆囊炎要及时就诊。

胆结石患者如果终身没有任何症状，不需要治疗。如果间断出现右上腹隐痛、腹胀等不适，则需要和消化道疾病鉴别，确认是胆结石引起的，应考虑手术治疗。随访观察过程中发现结石充满胆囊、胆囊壁增厚超过5mm、发生胆绞痛或胆囊炎、结石掉入胆管甚至引起胆管炎或胰腺炎等问题，具备了胆囊切除的手术指征，应该考虑手术治疗。

鉴于胆囊具有浓缩、储存胆汁以及进食后将胆汁排入胆管进而进入肠道的功能，有助于食物的消化吸收，在体检发现无症状的胆结石且胆囊有功能时，建议暂不急于处理，定期复查，观察过程中如果病情进展达到了胆囊切除的指征，应积极考虑接受腹腔镜下胆囊切除术治疗。

(北京积水潭医院主任医师 高鹏翼)

食话食说 SHIHUASHISHUO

痛风患者常见的几个饮食误区

最新版《中国高尿酸血症与痛风诊疗指南》指出：痛风已成为我国仅次于糖尿病的第二大代谢类疾病，我国高尿酸血症的总体患病率为13.3%，痛风的患病率为1.1%，且近年呈现明显上升和年轻化趋势。那么，痛风患者的饮食应该注意哪些呢？

动物蛋白≠高嘌呤食物。有些患者认为鸡鸭鱼肉等“荤菜”都是高嘌呤食物，对所有的动物蛋白都敬而远之。这种认识是不正确的。动物蛋白中海鲜和动物内脏属于高嘌呤食物，而一般的肉类属于中嘌呤食物，牛奶、蛋类却是低嘌呤食物。因此，不是所有动物蛋白都需要控制。动物蛋白是富含必需氨基酸的优质蛋白质，同时含有脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等多种营养素，是人体必不可少的营养来源。对于痛风患者来说，海鲜和动物内脏应该尽量避免，鸡鸭鱼肉等中嘌呤食物适当吃，牛奶(酸奶不行)和蛋类则可以放心吃。

素菜≠低嘌呤食物。有些患者认为素菜嘌呤含量低，不会诱发痛风，不需要特别限制。果蔬类的嘌呤含量与动物肝脏、海鲜、肉类等动物性食物相比，总体来说确实要低一些，但有些蔬菜并不属于低嘌呤食物，将素菜等同于是低嘌呤食物，坚持“宜素不宜荤”的说法是片面的。痛风患者要控制蔬菜、芦笋、紫菜、菌类、豆类及其制品等，控制含嘌呤较高的素菜类食物的摄入量。痛风急性发作期少吃或不吃，缓解期减少进食次数和进食量即可。

应避免喝肉汤、菌菇汤。有些患者认为喝汤不会增加嘌呤的摄入，不

易诱发痛风，其实嘌呤易溶于水，在烹饪过程中，大部分溶于汤中，因此各种肉汤、菌菇汤嘌呤含量极高。痛风患者应避免喝汤，尤其是肉汤、菌菇汤。烹饪方式上也有学问，在烹煮前，先把食物切成小块余一余，焯水后可减少食物中的嘌呤。

要控制总能量的摄入。有些患者认为痛风的饮食原则就是要尽量少嘌呤含量的食物，这种认识是片面的。《中国高尿酸血症与痛风诊疗指南》指出，痛风与长期高热量饮食密切相关，体重指数是与高尿酸血症呈正相关的。因此对于肥胖或超重的痛风患者除了限制嘌呤含量的食物以外，更应控制每日总能量的摄入，可在原每日摄入能量基础上减少10%~15%，每月体重减少0.5~1kg左右，逐渐使体重降至理想范围。在此期间，切忌减体重过快，否则易引起痛风的急性发作。

错误理解“多喝水有利于尿酸的排出”。有些患者将医生所说的“多喝水有利于尿酸的排出”错误理解为喝啤酒、茶水、咖啡或饮料可以促进尿酸排出。啤酒本身含有嘌呤，且酒精代谢可以使尿酸排泄降低。而浓茶水、咖啡等饮料有兴奋自主神经的作用，更有可能诱发痛风发作。所以，痛风患者应多喝水，一般每天至少要达到2000ml，伴肾结石者最好能达到3000ml，但肾功能不全或心功能异常者要根据病情限制水的摄入量。饮水宜选用白开水、矿泉水、果汁或淡茶水。

(中南大学湘雅医院副主任医师 姚佳梅)

健康潮 JIANKANGCHAO

过度消毒可能适得其反

近日，在南京市疫情防控新闻发布会上，疾控专家提醒：洗衣液里加84消毒液几乎没有消毒效果；往衣服上喷消毒剂没用还有危险；不要往空气中喷洒酒精消毒；84消毒液和洁厕灵不能混用……日常生活中，很多人的消毒方法其实是错误的，而且过度消毒很可能适得其反，严重可导致中毒。针对日常消毒的常见误区，我们来答疑解惑。

洗衣液+84消毒液，消毒效果1+1>2吗？不会。84消毒液的主要成分是次氯酸钠(NaClO)，次氯酸钠在水中可以水解生成次氯酸，它是一种强氧化剂，可杀死细菌。当其洗衣液混用时，虽然基本不会与洗衣液的主要成分“表面活性剂”发生化学反应，但是会和洗衣液中柔顺剂的成分——苯甲醇反应，将其氧化成苯甲醛甚至苯甲酸，同时产生氯气，增加空气中氯气的浓度，可能会引发中毒。加入过多的84消毒液，还会抑制洗衣液中添加的蛋白酶

活性，降低洗涤效果。如果清洗的是棉、麻、丝、毛纺织品，加入84消毒液后会使其衣服褪色。

84消毒液与75%的酒精溶液混合，可以达到双倍的杀菌效果吗？不可以。有实验结果表明，84消毒液和酒精会发生反应产生氯气，同时还检测到了氯仿产生，因此不建议混合使用。另外，84消毒液也切忌与洁厕灵混合，洁厕灵的主要成分是盐酸，当两者混合时会产生氯气。氯气是有毒气体，易挥发，氯气中毒轻者可能引起咳嗽、胸闷等，重者可能出现呼吸困难。综上，在使用消毒剂、清洁剂的时候，一次选择一种就好，不要总想着强强联合。

84消毒液有效氯含量一般为1.1%~1.3%，其主要作用是杀灭病原性球菌及细菌芽孢，适用于一般物体表面的消毒，一定要冷水稀释后才能使用。环境消毒：对卫生间的地面、下水管道等环境消毒时，原液按照1:30的比例兑水，浸泡20分钟或用抹布、

拖把擦洗，或用塑料壶喷洒；餐具消毒：用原液按照1:10的比例兑水，将需要消毒的器具置于稀释好的液体中浸泡20分钟；果蔬清洗：用原液按照1:50的比例兑水，将需要消毒的瓜果、蔬菜置于稀释好的液体中，浸泡5分钟后用清水过净，但没有清洗干净的话，可能会有氯残留，故不推荐使用84消毒液清洗果蔬。

使用84消毒液还需要注意，其产生的次氯酸具有强氧化性，清洗过程中一定要戴手套；在消毒过程中可能会产生氯气，要戴好口罩和保持通风；保存84消毒液要密封、避光保存；长时间保存半年以上的84消毒液，有效氯含量会降低，要增加1倍原液稀释使用；最好不要用于衣物的消毒，不可浸泡时间过长。

免洗手消毒液，又该如何选择呢？免洗手消毒液根据其有效成分可分为两大类：

一是含有酒精的洗手液。一般含有55%~75%的酒精，杀菌的原理是

使微生物中的蛋白质变性失活，同时酒精有较强的挥发性，挥发时可以带走细菌中的水分，使其干燥脱水，从而达到杀死细菌的目的。

另一是含有阳离子表面活性剂的洗手液。一些阳离子表面活性剂也有杀菌消毒的作用，如季铵盐类的苯扎溴铵、苯扎氯铵属非氧化性杀菌剂，具有广谱、高效的杀菌能力，通过改变细菌胞浆膜通透性，使菌体胞浆物质外渗，阻碍其代谢而起杀灭作用。苯扎氯铵常用于手术前皮肤消毒，黏膜和伤口消毒，但高浓度的苯扎氯铵对皮肤有黏膜有一定的刺激和腐蚀。除了苯扎氯铵，氯己定(又称洗必泰)也是一种阳离子表面活性剂，被添加在免洗手消毒液中，其杀菌机制是改变细菌细胞膜的通透性，灭杀多数革兰阳性及阴性细菌，包括金黄色葡萄球菌、大肠杆菌和白色念珠菌。特别强调的是，国家卫健委发布的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第六版)》中明确提到：氯己定不能有效灭活病毒。为预防新冠病毒，选择含75%酒精或含苯扎氯铵的免洗手消毒液更为有效。

最后提醒大家的是，免洗手消毒液虽然可以灭菌消毒，但是它们几乎没有去污能力，所以要想让手部保持干净卫生，还得勤用流水洗手。

(中国科学院化学学博士 杨超)

青春不再，为什么还长“青春痘”？

青春痘，学名痤疮，是一种毛囊、皮脂腺的慢性炎症性皮肤病，好发于青少年，其发病率约为70%~87%。青春痘不再为青春期专属，成年你是不是也在为痤疮所烦恼？

国际皮肤研究数据显示，20~40岁的成年人中，有40%~55%患有痤疮，其中女性比例偏高。痤疮有很多类型，从粉刺到炎性丘疹、脓疱、结节、囊肿，严重程度因人而异。近年来，由于精神压力大、生活习惯不良(熬夜、饮食偏好、长时间沉溺于游戏等)、滥用护肤品或化妆品等，导致成人痤疮发病率有明显上升趋势。

成人痤疮的主要发病原因：雄激素水平波动，如女性的多囊卵巢综合征(常伴有月经周期紊乱、肥胖、多毛等症状)、男性的肾上腺不典型增生等疾病；长期应激状态，如工作压力大、熬夜、长时间打电子游戏等，会引起肾上腺皮质激素分泌增加，导致油脂分泌旺盛；误用或滥用护肤品和化妆品，滥用护肤品(成分不明或者暗含激素)会导致痤疮加重，引起激素依赖性皮炎，长期使用化妆品还易堵塞毛孔；不良饮食习惯，偏爱高糖食物、奶制品等。

远离青春痘，你需要：不熬夜，不打电子游戏；尽量少吃含糖量高的食物、奶制品等，多喝水，不要喝饮料，保证平衡膳食，多吃新鲜蔬菜，增加维生素等类营养物质的摄入；选择清水或非皂基类洁面产品，用来去除皮肤表面多余的油脂、皮屑和细菌混合物，以洗完皮肤不紧绷为宜，不可过度清洗；适当使用医学护肤品，以维持和修复皮肤屏障功能，如伴皮肤敏感，应外用舒缓保湿类产品，如皮肤表现为油腻、毛孔粗大等症状，可选用具有控油保湿作用的护肤品；不要滥用宣扬具有祛痘、祛斑、美白、抗敏、补水、修复为一体的所谓“多功能”面膜、芦荟胶、茶树精油、菌菇水等护肤品；平时注意进行物理遮挡性防晒，如打伞、戴帽子、戴口罩等。此外，防晒霜、隔离霜、BB霜、粉底等遮盖剂易堵塞毛孔，油性“痘痘”肌不能使用。

如果做到这些还是无法摆脱痤疮的烦恼，记得一定要向正规医院皮肤科医生求助。

(中国医学科学院皮肤病医院 张慧 张新翠)