

专家科普

# 春天,急不得,也冷不得

## 小心身体这些部位集体“拉警报”

虽然已进入气象学意义上的春季,但冷空气还是会冷不丁地携风带雨杀个回马枪。这样的天气,最煎熬的是我们的身体。各科专家表示:春天,急不得,也冷不得。

### 骤冷让心血管套上“紧箍咒”

近日,在浙江省人民医院心血管内科诊室,年长的患者扎堆。主任王利宏桌上的病历越来越厚,他指着窗外阴沉的天:“天气忽冷忽热,对心血管是个大考验。”  
前几天,一位患有高血压病史的大爷经历了场“生死考验”。他儿子将其送进医院时,老人胸闷胸痛已经一段时间了,而且浑身冒冷汗。后来才了解清楚,老人见天气转暖,便擅自减了药量,还换上了轻便的春装。没想到到夜间气温骤降,老人突发急性冠脉综合征,经紧急介入治疗才转危为安。气温骤降,让医生们也忙碌起

来。王利宏说:“我们的血管就像橡皮筋,天热时松弛,天冷时收缩。春寒一来,血管骤然收缩,血压飙升,心脏负荷骤增。原本就有硬化、斑块的血管,就像老化的橡皮筋,经不起这样反复折腾。斑块一旦破裂,血栓形成,心梗就来了。”  
不少人明明在服药,怎么还没逃得过“紧箍咒”?王利宏说,这是因为大家忽略了一点:血管也需要“穿衣保暖”。  
“很多人觉得‘春捂秋冻’是老话,其实很有道理。”医生指着窗外说,“你看西湖边的柳树,嫩芽刚冒出

来时最怕倒春寒,得裹着绒毛保暖。我们的心血管也一样,要护住颈部、胸口和脚踝,这些地方血管丰富,别急着减衣。”  
针对心血管人群的防护,王利宏给出了建议:基础病患者切勿因气温暂时回升擅自减药,要定时监测血压,若出现持续偏高或波动过大,及时就医调整方案;穿衣遵循“洋葱式”原则,方便根据气温增减,早晚外出务必戴好帽子和围巾;避免清晨过早锻炼,此时气温最低,血管负担最重,可选择上午10点后或午后阳光充足时适度活动。



### 春寒核心需「调和」

“最近总觉得既怕冷又容易出汗,情绪也莫名烦躁,是不是受凉了?”在浙江省中医院经方门诊,周女士向王斌副主任中医师咨询。  
王斌医师为她把完脉,看了看舌苔,笑着解释:“这是春寒期间很常见的‘营卫不和’与‘肝气郁滞’交织的症状。”他用通俗的语言解释,阳气在表,叫卫气,血在里,叫营气。春寒,寒邪为盛,阳气被压制,无法与寒气抗衡,只能被迫后退。营卫不和,身体一乱,调节系统和防御系统失灵,阳气没法好好布散,身体不通则病。  
王斌说,中医应对春寒的核心是“调和”,既要抵御外寒,又要疏通内在气机。

春季宜吃辛香发散之物,比如洋葱、大蒜、生姜、紫苏,它们属于辛味,有一定的热性,既可以通利血脉,让凝滞的血液通达,让肝木条达,又可以抵御寒邪,防止春寒对人的伤害。如果春寒时受了寒,也可以饮用姜茶来驱寒暖胃,如果姜茶味道过于辛辣,也可以搭配红糖或者黑糖。

其次,王斌建议大家吃一些甘平味偏淡的食物,比如山药,还有时令的马兰头、荠菜等。在中医理论里甘味入脾,脾主甘味,春寒来袭最容易伤脾,出现脾阳虚、脾虚的现象。因此,食用一些甘味食物能补益人体的脾胃之气,脾胃养好了,又辅助于肝气,帮助滋养肝脾。  
常言道:“春寒料峭,脚冷病到。”乍暖还寒时,脚部特别容易受凉。王斌建议睡前用热水泡脚,可促进血液循环,驱寒保暖,增强代谢。晚上九点是肾经气血比较衰弱的时辰,这个时候泡脚,身体热量增加后,体内血管会扩张,有利于活血,排出体内的寒气和废物,同时也能供给养分。泡脚以20~30分钟为宜,温度控制在40℃左右,不宜大汗淋漓,泡至微微出汗为佳。

据《钱江晚报》

### 冷空气让呼吸道“失守”

在浙江大学医学院附属第四医院呼吸与危重症医学科副主任李宇的诊区,咳嗽声此起彼伏。  
85岁的李大伯(化名)半躺在病床上吸着氧,儿子在一旁直叹气。老人跟着儿子住在城里,一直想回到乡下看看老房子,趁着天气好便自作主张走了回去。“这么老年纪,走了两三个小时,越走越热,就开始脱衣服。再加上傍晚降温,风一吹,直接把他吹来住院了。”儿子有些懊恼。李大伯发烧直逼39℃,

原本就有的慢阻肺,就这么加剧了。  
“这种阴冷潮湿的天气,对呼吸道特别不友好。”李宇说,冷空气直接刺激气道黏膜,会降低呼吸道的防御能力。原本能挡住病菌的屏障,在寒冷中变得脆弱不堪,病毒细菌趁虚而入,感冒、流感、慢阻肺急性加重、哮喘发作,都在这时候扎堆。  
“很多人觉得春天了,不用太在意保暖。其实恰恰相反。”李宇说,人体受凉后免疫力会下降,原来在呼吸道

里“安分守己”的病毒细菌,也会趁机捣乱。老人和孩子免疫力弱,一旦感冒,病毒可能迅速向下蔓延,引发重症肺炎。如果出现持续高热,呼吸苦难、咳黄痰等症状,一定要及时就医。  
对于“要风度不要温度”的年轻人,李宇也强调:别急着露脚踝、穿低领。颈部和足部保暖做不好,感冒会首先找上门。办公室里常备一件薄外套,早晚披一披;口罩该戴还得戴,既能挡风,也能防病。

### 寒湿让关节“喊疼”

“医生,我的膝盖又开始疼了,爬楼梯都费劲。”在浙江大学医学院附属邵逸夫医院骨科诊室,58岁的陈阿姨撩起裤腿,指着膝盖向副主任医师蔡宏宏诉说。  
陈阿姨患有骨关节炎,前几日天气回暖后,她便换上了薄裤,还去跳了广场舞,结果气温一降,膝盖疼痛加剧。  
蔡宏宏轻轻按压陈阿姨的膝盖,询问着疼痛的具体位置:“关节软骨就像关节里的‘润滑剂’,没有血管供应营养,全靠周围组织的血液循环滋养。湿冷空气会减缓关节液流动,影响血液循环,还会刺激关节周围神经,引发疼痛和僵硬。尤其是女性,膝关节的神经末梢更密集,对温度变化更敏感,过早暴露关节容易诱发或加重不适。”

关节部分对春寒最敏感。降温伴随湿冷,气压变化会刺激关节腔内的压力感受器,本就受损的软骨和滑膜更加脆弱。“很多关节炎患者比天气预报还准,一降温就痛,不是玄学,是科学。”  
针对骨关节防护,蔡宏宏给出了“温通”秘诀:佩戴护膝护腿,比秋裤更管用,既能局部保温,又不妨碍活动,尤其是外出时,给关节“加层保护”;适度锻炼,别急着暴走、爬山,选择散步、太极拳等温和的运动,增强关节周围肌肉力量。  
“关节养护就像养护植物,需要耐心和温暖。”蔡宏宏笑着说,“春寒期间,若出现关节疼痛加剧,可先通过热敷缓解,若持续不愈或伴随肿胀、活动受限,一定要及时就医,避免小问题拖成慢性损伤。”

健康知多少

## 别把褪黑素当长期“救命稻草”

### 应科学应对失眠



3月21日是世界睡眠日。针对不少人将褪黑素视为助眠“神器”的现象,四川省成都市第四人民医院睡眠医学中心主治医师袁帅表示,不建议将褪黑素当作长期应对失眠的“救命稻草”。  
袁帅介绍,褪黑素是人体大脑松果体分泌的一种激素,主要作用是调节昼夜节律,相当于人体的“睡眠信号灯”。夜间分泌增加,提示身体进入睡眠状态;白天分泌减少,帮助清醒。“但市面上大多数褪黑素产品属于保健食品,并非治疗失眠的药物,其功能仅为改善睡眠,不能替代临床治疗。”  
在实际应用中,褪黑素更适用于短期的节律紊乱人群,如倒时差、夜班工作者,或部分因自身分泌减少导致睡眠问题的老年人。“规范使用一般不超过1至3个月。”袁帅说,对于因焦虑、压力、作息不规律等原因导致的长期失眠,单纯依赖褪黑素往

往效果有限,难以解决根本问题。  
他同时提醒,长期自行服用褪黑素存在一定风险。一方面,外源性补充可能抑制人体自身分泌,产生依赖,一旦停用反而加重失眠;另一方面,部分产品存在剂量不规范问题,长期过量服用可能引发日间嗜睡、头晕乏力、注意力下降等不适,对孕妇、青少年及肾功能不全者风险更高。  
“如果失眠持续时间较长,应及时到医院睡眠专科就诊,查明原因。”袁帅表示,目前国际上公认的慢性失眠一线治疗方法是认知行为治疗,而非单纯依赖药物或保健品。如确需药物干预,也应在医生指导下规范使用。  
袁帅建议,公众应从规律作息、减少电子产品干扰、缓解心理压力等方面入手,科学管理睡眠。“只有找到失眠的根源,才能真正改善睡眠质量。”他说。  
据中国新闻网

## 为何化妆喷雾会伤肺?



近日,一名22岁主播因持续半年每天使用定妆喷雾被诊断为过敏性肺炎,这一案例让美妆喷雾的肺部健康风险再次引发关注。  
上海市第十人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师谈敏称过敏性肺炎的症状易与感冒、普通肺炎混淆,常被忽视,而各类美妆护肤喷雾正是近年来诱发该病症的新晋危险因素,值得大家高度警惕。  
定妆、保湿、控油喷雾及头发定型喷雾等,虽功效不同,但均依赖雾化技术。部分产品含PVP(聚乙烯吡咯烷酮)、VP/VA共聚物、丙烯酸酯类等成膜成分,还常添加高浓度酒精、复杂香精、防腐剂。这些成分在皮肤表面使用时相对安全,但现代喷雾为追求细腻雾感,喷嘴会将液体雾化成直径小于5微米的微滴,这一粒径的微粒能轻松避开鼻腔、气管的天然过滤防御系统,直接进入肺部最末端的肺泡。尤其是定妆喷雾,使用时距离鼻子更近、用量更大,微粒吸入概率更高。  
当雾化微粒与刺激性成分反复沉积在肺泡上,肺部巨噬细胞会将其判定为“外来异物”并发出警报,免疫系统随即调集大量淋巴细胞和炎症因子展开围剿,引发肺泡壁增厚、间质水肿。

这场发生在肺泡内的“免疫风暴”,就是过敏性肺炎的发病核心机制,是人体免疫系统对雾化微粒的过度防御反应。  
过敏性肺炎的隐蔽性极强,临床极易被误诊为感冒、普通肺炎,需重点识别其典型特征。一般在接触各类喷雾后4至8小时出现症状:无痰干咳、进行性呼吸困难,稍作活动即气喘吁吁;可伴随38℃左右低热、畏寒、肌肉酸痛等类似流感表现;停用相关喷雾后,上述症状数天内可明显缓解。  
追求美丽无需牺牲健康,各类美妆护肤喷雾并非不能用,关键是掌握科学安全的使用方法,从源头规避风险。

做好物理防护,杜绝直接吸入:喷洒时紧闭双眼、严捂口鼻,憋气5至10秒,待空气中悬浮的雾滴完全沉降后再正常呼吸;使用头发定型喷雾时,可低头让喷雾远离口鼻区域,减少吸入概率。  
保持环境通风,远离密闭空间:切勿在卫生间、封闭卧室等狭小密闭空间大量喷洒喷雾,优先在开窗通风区域使用,喷完可暂时离开,待雾滴消散后再返回。  
更换使用方式,减少雾化接触:面部喷雾(定妆、保湿等)可喷在湿润的美妆蛋、粉扑或化妆棉上,通过按压、擦拭的方式上脸;头发定型喷雾可先喷在梳子上,再梳理头发,既不影响效果,又能完全避免直接吸入。  
优选使用产品,避开高危成分:选购喷雾时,优先选择成分简单、无香、无高浓度酒精的产品;过敏体质人群尽量避开含复杂香精、不明防腐剂的雾化制剂,可用同功效非雾化产品替代,如保湿面霜替代保湿喷雾、散粉替代定妆喷雾。  
据《文汇报》

健康提醒

## 儿童过敏能“长大自愈”?

## 医生提醒春季过敏防控别陷误区

春风送暖,草木萌发,儿童外出踏青增多,过敏性疾病也随之进入高发期。面对孩子的过敏症状,不少家长容易陷入“长大就会好转”的误区,往往错过早期干预的最佳时机。医生提醒,儿童过敏的早期信号隐匿易被忽视,需要科学应对,呵护孩子健康成长。  
银川市妇幼保健院儿科副主任医师王爱萍说,每年3至5月是春季儿童过敏的高发时段,花粉、柳絮、尘螨、霉菌等都是常见致敏原,而儿童过敏的信号,大多藏在五官、睡眠的细微表现里,极易被误判。比如,孩子反复揉鼻子、做“鬼脸”,伴随不明原因的眼周青紫;晨起或睡前高频清嗓子,但无咽痛咳嗽;长期鼻塞导致孩子被迫张口呼吸,

出现上唇上翘、牙齿排列不齐;晚上入睡后多汗、打鼾甚至憋醒,经常跪姿趴睡、仰头睡等,这些细节都是身体发出的过敏信号。  
除此之外,反复出现的中耳炎、经抗生素治疗无效的慢性咳嗽,反复发作的流鼻涕、打喷嚏,乃至身高体重增长缓慢,都可能与过敏相关,家长切勿莫当成普通病症盲目处理。  
为什么儿童过敏不宜“等等看”?王爱萍说,儿童免疫系统尚未发育成熟,如果婴幼儿期的湿疹、食物过敏未得到良好控制,未来发生过敏性鼻炎、哮喘的风险会显著增加。而且长期未控制的过敏反应,还会诱发鼻窦炎、腺样体肥大等问题。积极干预可有效控

制症状,避免疾病进展对孩子睡眠质量、生长发育的长期影响。  
走出过敏自愈误区,科学防控是核心。医生建议,外出尽量避开上午10点至下午5点的花粉高峰时段,佩戴口罩、护目镜,回家后及时清洁鼻腔,更换衣物;定期清洗床品,借助空气净化器降低室内致敏原浓度。  
严格遵医嘱,切勿擅自用药或停药。医生提醒,出现季节性过敏症状的儿童,可在花粉季来临前1周至2周遵医嘱提前干预,发作期选用儿童专用抗组胺药,这类药物安全性较高、副作用小,全程用药需覆盖花粉季,避免症状反复。若孩子过敏症状反复、咳嗽超4周,或有过敏家族史,

务必尽早到医院就诊,明确过敏原,制定治疗方案。  
据新华社

