

健康热评 JIANKANGREFENG

抓、抓、抓，痒、痒、痒……一到冬季，不少人容易皮肤又干又痒，这可能是冬季皮炎发作了。中医药防治冬季皮炎有妙招，除了中药内服，外治法也有多种选择。

# 防治冬季皮炎中医有招

本报记者 陈晶

## 气候因素会导致冬季皮肤干痒

冬季皮肤为什么又干又痒？“这可能源于冬季皮炎，它是冬天常见的皮肤病，也是多发病。”广东省中医院主任医师陈信生释疑，冬季皮炎也跟冬季气候特点有关：寒冷，气候寒冷可引起皮肤毛细血管收缩，血液循环变慢，皮肤热量供应减少，皮脂腺分泌功能减弱而使皮肤不够滋润；风大，冬季天冷风大，皮肤暴露于风中容易干燥，屏障功能遭到破坏，形成裂隙；干燥，气候干燥，皮脂分泌减少，皮肤出现干燥皴裂。

“冬季皮炎最大的特点就是瘙痒，可全身或局部发作。其次是干燥，皮屑增多、手足皴裂等，反复抓挠后可出现红斑、丘疹，严重时甚至有糜烂渗液及结痂。”陈信生介绍，当持续的瘙痒影响睡眠、严重皴裂导致出血而影响工作生活或出现湿疹改变时，需及时就医治疗。

“冬季皮炎往往一到晚上瘙痒就加重。这是因为，相较白天，夜间干扰因素减少，注意力集中，对瘙痒更敏感。”陈信生说，其他因素包括，没有暖气的地方，很多人使用电热毯等，在提高温度的同时加速了皮肤水分的蒸发，导致皮肤干燥加重，瘙痒更甚；衣物摩擦产生静电；洗澡时皮肤暴露于冷空气中，引起收缩，瘙痒感觉加重。

## 洗澡多容易引发冬季皮炎

“其实每到冬天，我们总是呼吁大家不要那么‘爱干净’，不要整天都洗澡，特别是一些老年人，容易引发冬季皮炎。”广东省中医院主任医师闫玉红提醒，本来到了冬天，皮肤角质层的油脂量减少，出汗不多，皮肤比较干燥。很多人用热水洗澡，把更多的皮肤油脂带走，特别是有些人还用沐浴露，洗完之后，皮肤就会觉得更干了。如果再加上身体存在血虚、风燥、燥热的情况，就会形成局部的瘙痒和脱屑。这种现象的特征是没有丘疹、脓疱等原发性的皮疹，一来就是痒。这种因为痒引发的皮肤问题，多半就是冬季皮炎的干燥引起的。医生诊断时，首要就是要求患者减少洗澡的次数。

“如果皮肤油脂足够，可以每天都洗一下，因为出油了才会觉得脏，才需要洗澡。如果本来就是干性皮肤，皮肤平时就比较干燥，那么到了冬天之后，出汗也少，油脂也少，更不会怎么出油，也不会那么脏了。”闫玉红建议患者减少洗澡的次数，比如洗2-3次，洗澡时的水温也

不要太高，少使用沐浴露。这样才能保持住皮肤整个皮脂膜的含水量，不至于因为含水量的脱失而导致皮肤脱屑和瘙痒。

“此外，皮肤含水量极低，皮肤特别干燥的人，可以随时补充润肤乳，达到所谓的‘水油平衡’”。闫玉红建议，刚洗完澡皮肤还没有太干、还有一点水分时，需要涂一点润肤乳，锁住水分。大多数的润肤乳是乳状的，主要成分是油脂，其含有的天然保湿因子比较少，是用来补充皮肤的脂类的。补充水分则要靠喷一些喷雾，但只喷喷雾不好，因为喷了喷雾之后，皮肤的含水量骤然增加，它一定会蒸发，带走更多的水分，正确的做法是喷了喷雾，再涂润肤乳，这样就可以把它的水油都锁在皮肤上。

## 防治皮肤瘙痒有食疗方

“患上皮肤瘙痒时，还要小心病从口入。”广东省中医院主任医师林颖提醒，中医治病讲究三分治七分养，皮肤尤其如此。皮肤病有一个发作期和缓解期，在发作期时患者会去看医生，而在缓解期很多人就不重视，应该学会如何在日常生活中注意保护好皮肤，这样才能有效减少皮肤瘙痒发作。要减少皮肤瘙痒的饮食原则，就是不吃刺激性的食物，如芹菜、香菜、葱蒜、胡椒、黑椒、咖喱等辛辣的食物，同时也要少喝浓茶、咖啡以及控制烟酒等。另外，高蛋白食物如海鲜类、贝类、坚果类等，是普通人群比较常见过敏的过敏原，应尽量少

吃或不吃。但忌口也要讲究均衡饮食，保证营养，不要陷入盲目忌口的误区。此时可以多吃新鲜蔬菜，如萝卜、南瓜、菠菜、西红柿等；苹果、葡萄、西瓜、大枣、山楂等，它们含大量的水溶性、脂溶性维生素和矿物质，能营养五脏，滋润皮肤。

林颖为大家推荐以下防治皮肤瘙痒的食疗方——雪梨银耳咸排骨汤：干雪梨10g、雪梨2个、排骨500g，可润肺养肤降火。

银耳莲子粥：银耳、枸杞各10g，莲子20g、粳米100g，可养阴润燥，更适合脾虚湿重者。

补中健脾粥：莲子20g、淮山20g、芡实20g、猪瘦肉若干，可健运脾胃，渗湿止泻，适合小儿脾胃气虚、食少大便烂、体倦乏力者可经常食用。

绿豆薏仁汤：绿豆100g、薏苡仁50g，可清热除湿，适用于湿热蕴盛型皮肤瘙痒。

百合薏米粥：薏米50g、鲜百合100g，可清热除湿润燥，适用于湿热蕴阻型皮肤瘙痒。

黄精地黄汤：黄精、熟地各15g，猪骨250g，有养血润燥的作用，适宜血虚风燥型皮肤瘙痒的患者食用。

泥鳅红枣汤：泥鳅30g、红枣15g，有补血养肝的作用，适用于血虚风燥之皮肤瘙痒。

## 冬季皮肤问题要靠养

那么，该如何预防冬季皮炎的

发生呢？“预防冬季皮肤干痒，衣食住行要做好。”陈信生说，冬季进补不可过量进食辛辣温燥之品，防止加重内热；尽量选择透气性良好的棉质衣物；洗澡水温不可过高，时间不宜过长，尽量选择中性或偏酸性沐浴产品；居室温度湿度要适宜；食疗以润燥、祛风为主。此外，还需要加强皮肤保湿，全身涂抹润肤露，必要时可选择药物帮助止痒。止痒，中医药防治有妙招，除了中药内服，温阳散寒、祛风、润燥外，传统中医外治法也有多种选择，如冰足、艾灸、针刺、刮痧、耳穴压豆等，均可起到治疗缓解作用。

“适当的锻炼能增强体质，但也要避免进行剧烈运动。推荐慢运动，以减少汗液刺激皮肤。”陈信生提示，对于老年人来说，他们的皮肤比较敏感，如果经常进行剧烈运动，汗液分泌也会对脆弱的皮肤产生刺激，易诱发皮肤问题。老年人应以强度较小、节奏较慢的“慢运动”为主，如慢跑、瑜伽、太极拳等，运动后一定要尽快洗澡、更换衣服，浴后注意涂润肤乳。

“此外，老年人平时要多进食新鲜蔬菜、水果；忌辛辣、腥臭等刺激性食物，忌烟酒、浓茶、咖啡，忌食煎、炸、烧、烤和不易消化的食物；尤其是夏天不宜进食过多冰冻饮料、雪糕、冰棒，以免细菌引起肠道感染，使抵抗力下降、皮疹反复发作；如今冬季则应注意补充水分，以防缺水引起皮肤干燥而加重皮肤瘙痒。”陈信生说。

食话食说 SHIHUASHISHUO

## 生肉忌在水龙头下冲洗

不少人认为，市场、超市销售的生肉在分销过程中会被反复抓摸，表面会残存污垢和细菌，很脏，买回家烹调前必须在水龙头下冲洗一下才能放心进行下一步操作。然而，这种看似讲究的生活方式，其实暗藏健康隐患。我国国家卫健委以及美国、英国、澳洲等国家的卫生部门都曾特意提示过，不要在水龙头下直接冲洗生的肉制品。这是为什么呢？

用水冲洗生肉，可以除去部分肉类表面的血污、尘土和细菌，但并不能完全冲走细菌。这里必须说明的是，在水龙头下短时冲洗，对于肉类表面细菌的消除作用并不大，不会从质上改变肉的安全问题。更重要的是，当冲洗生肉时候，飞溅的水花反而会把肉类表面的细菌散布到水龙头、水槽、吧台等地方，污染厨房。如果冲洗生肉时，四周有碗筷、水果等直接入口的东西，细菌会直接随着这些物品进入体内，进而可能对身体产生危害。比如有一种叫作弯曲杆菌的细菌，容易附着在生肉表面，如果

清洗过程中污染其他食物，再被人食用后，容易导致免疫力低的人群出现发热、头痛、恶心、呕吐、腹泻、腹痛等不适症状。

那么，是不是肉类不可以清洗？答案是，肉类可以清洗。烹调前清洗肉类，不要冲洗，可以放进固定的水盆清洗，以防止水花到处飞溅，洗完后用厨房纸巾擦干。洗完肉或者是处理生肉之后，一定要使用肥皂和流动水洗手至少20秒。否则，生肉中的致病菌、寄生虫等危险因素可能随着手转移到其他食品中，造成交叉污染。除了这个步骤，切生肉同样需要注意安全，应该生熟分开，用独立的案板处理生肉。

其实，想让肉变得安全，得靠高温。一般市场、超市售卖的生肉可以直接放入锅中烹饪，肉类中的细菌、寄生虫等在高温下可以被杀灭。所以，想要真正安全吃肉，彻底加热，做熟才是关键，不要吃生的或半生不熟的肉及肉制品。

(北京协和医院主任医师 于康)

健康潮 JIANKANGCHAO

## 感染新冠病毒，这些症状建议做胸部CT

不少朋友感染新冠后出现了发热、咳嗽和咽痛等各种不适，一段时间后症状感觉还没有好转，纷纷开始担心自己会不会得了“肺炎”。近日还出现了“患者CT胸片显示白肺”的新闻，让大家愈发焦虑。胸部CT可以确诊肺炎，那么，感染新冠肺炎之后，大家都有必要去做胸部CT吗？

目前有部分新冠感染高危患者，随着病情的发展，病毒感染自上呼吸道继续向下呼吸道蔓延，病毒会进入肺部，继发肺部感染导致病毒性肺炎，部分患者还会继发细菌性肺炎。如果患者体质较弱，免疫力差，或吸入病毒量大密度较高，病毒也会直接导致肺炎。也就是说，对于一般新冠感染的患者，病发仅仅局限在上呼吸道，没有感染到肺部。但是，部分患者，尤其是高危患者有肺炎风险。

根据《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》对肺炎的临床分型，我们可以对新冠患者分情况具体分析：轻型患者，可表现为低热、轻微乏力、嗅觉及味觉障碍等，临床症状轻微，影像学未见肺炎表现，因此症状轻微的患者不需要做胸部CT。

普通型患者，具有发热、干咳、乏力等临床表现，影像学可见肺炎表现。根据《北京协和医院呼吸与危重症医学科新冠诊疗参考方案（2022年12月版）》建议，部分轻症患者也可以出现肺炎表现，但如果没有其他重症的表现或危险因素，并不一定预示不良预后。出现肺炎的影像表现而无其他危重症因素并不构成住院指征。该方案同时建议，对于没有危险因素的人群（比如既往健康的年轻人）不建议常规进行CT检查，但建议密切监测指氧。

下列人群高危应当做CT，具体来说，新冠病毒肺炎容易发生在下述高危人群：大于60岁的老年人；有心脑血管疾病（含高血压）、慢性肺部疾病、糖尿病、慢性肝病、肾脏疾病、肿瘤等基础疾病者；免疫功能缺陷（如艾滋病患者、长期使用皮质类固醇或其他免疫抑制药物导致免疫功能减退状

态）；肥胖（体质指数≥30）；晚期妊娠和围产期女性和重度吸烟者。

胸部CT检查结合临床及实验室检测，有助于肺炎的早期诊断，特别是针对小部分核酸检测结果呈现假阴性的患者，胸部CT的检查显得尤为重要。许多呼吸系统疾病也会有发热、咳嗽和胸闷的临床表现，通过CT可以将它们鉴别出来。CT表现可以准确评价不同临床类型疾病的严重程度，为进一步地治疗提供依据。新冠肺炎在CT下，早期呈现多发的小斑片影及间质改变，以肺外带明显；进而发展为双肺磨玻璃密度影、浸润影；严重者可出现肺实变。因此，影像学表现可以用于评估疾病的发展程度。

那么，如何判断新冠感染进一步发展成肺炎？高热不退，一般体温在39℃以上；如果高热持续时间比较长，已经超过了3天还不退热；或一开始出现发热，治疗好转后又出现发热，就要当心，是否出现了肺炎症状。咳嗽症状持续不缓解，或出现呼吸困难、或血氧饱和度降低、或咯痰增加、或痰液颜色加深、或其他症状加重。如果出现以上病情变化，尤其是年龄>65岁，合并慢性呼吸系统疾病、心脑血管疾病和肿瘤等基础疾病的高危人群，就需要及时到医院评估，做胸部CT检查。对于大部分新冠病毒感染的患者，如果咳嗽以干咳为主，痰不多，发热很快好转，咳嗽症状逐渐在改善，没有其明显症状，可以放心观察，无须胸部CT检查。

因此，并不是所有的新冠病毒感染都需要去做胸部CT。胸部CT检查，主要目的是明确肺炎的病情严重程度。对于大多数轻症的患者，做胸部CT的必要性不是很大，对于病情比较严重，出现了明显的呼吸困难、喘憋，或者有基础疾病的老年人来说，为明确有无肺炎及是否有其他病原体感染的可能，要尽快通过CT检查来协助诊断，鉴别诊断和评估病情。

(南京市第二医院主任医师 孙思庆)

## “阳康”后运动会诱发心肌炎？

“阳康”后运动容易诱发心肌炎？近日，一些新冠病毒感染者转阴后进行运动导致心肌炎，甚至发生猝死的消息频频见诸各类媒体平台，一时间引起广泛关注。“阳康”究竟应不应该运动，应该怎么运动，运动中需要注意哪些情况？

“从目前治疗的患者看，确实有一些患者在被病毒感染后，导致心肌损伤，而由于症状轻微与其他症状混淆在一起，未能及时发现或重视，在转阴后短时间进行运动，导致损伤进一步加重，出现心肌炎症状，甚至出现更严重的后果。”首都医科大学附属北京天坛医院感染科主任王宝增介绍，各种病毒感染后都有诱发心肌损伤的可能，虽然发病率不高，但也要引起重视。心肌炎好发于儿童和20-30岁的青壮年，因病毒感染诱发的心肌炎往往出现在感染后1-3周。所以，哪怕是一般的上呼吸道感染，都建议感染后2-3周内不要进行剧烈运动。

“感染新冠病毒后，对身体各个系统或多或少造成损伤，在这些损伤没有得到恢复和修复时，贸然回到未感染时的运动量，有可能带来各种风险。”

王宝增说，特别是对于一些平日里喜爱运动的“达人”，平时运动量较大、参与运动频率较高，“阳康”后认为自己已经恢复健康，殊不知有可能种下危险的种子。建议在患者“阳康”后3周左右，开始逐步恢复运动，从较低的运动量开始，边适应边根据身体情况慢慢增加运动量，千万不要短时间内就恢复平时的运动量。一旦在运动中或运动后出现呼吸困难、心跳明显超过正常运动时心率等现象，应及时停止运动，症状严重者要及时就医。

除了心肌炎的问题外，王宝增提醒，对于没有基础疾病的患者，特别是幼儿、青壮年，在“阳康”后或阳性期间，出现心悸、胸闷、憋气等症状，都要提高警惕，这些症状可能是肺部感染等疾病的征兆，如症状严重，需要尽快就医。新冠病毒感染的症状因人而异，需要我们理性、科学应对。特别是对于心肌炎等症状，要引起我们足够的重视，但只要我们把握好运动的“度”，也不用过度紧张。

(首都医科大学附属北京天坛医院 卢国强)

合理用药 HELIYONGYAO

## 新冠病毒感染者居家用药把握三点

依据国务院联防联控机制发布的《新冠病毒感染者居家治疗常用药参考表》(以下简称“用药参考表”)，为发热、咽干咽痛等七种症状列出了常用药物，莲花清瘟颗粒/胶囊、金花清感颗粒、布洛芬、对乙酰氨基酚等均被列入针对发热症状的药物参考表中。那么，莲花清瘟和布洛芬能一块吃吗？如果买不到莲花清瘟和布洛芬，还有哪些“替补药方”？

莲花清瘟和布洛芬，一般情况下不推荐联用。根据用药参考表，轻型/普通型患者若有高热，可选用莲花清瘟宣肺泄热、清瘟

解毒。布洛芬是非甾体类抗炎药，具有镇痛、解热和抗炎作用，两者均有退热的功效，一般情况下是不推荐两者联合使用。如果患者症状很严重，在一种药物无法控制的时候，又没有基础病史或禁忌证的情况下，在医生指导情况下再考虑联合使用。如果服用过程中出现了恶心、呕吐、反酸、腹泻等不适症状，应立即停止联合用药。另外需要注意的是，如果有消化道溃疡病史的患者，不建议联合使用，可能会加重胃肠道症状，严重者甚至会导致消化道出血。如果买不到莲花清瘟和布洛芬，

其他药可以替补，如金银花口服液、蓝芩口服液、肺力咳合剂、感冒疏风胶囊、金莲花软胶囊、金叶败毒颗粒等。针对发热、咽痛、肌肉酸痛等感染新冠病毒后的常见症状，可以使用解热镇痛药对症治疗，包括对乙酰氨基酚、布洛芬、洛索洛芬钠、双氯芬酸钠等；儿童可使用对乙酰氨基酚和布洛芬的儿童单方剂型；孕妇推荐使用对乙酰氨基酚。

值得注意的是，退烧药只选一种即可，复方制剂认准“酚、麻、美、敏”，酚指的是对乙酰氨基酚，麻指的是伪麻黄碱(含麻黄碱、麻黄、蜜麻黄)，美指的是右美沙芬，敏指的

是氯苯那敏，不推荐对乙酰氨基酚与布洛芬联合或交替使用，两药交替使用可能会导致给药混乱、毒性增加。对乙酰氨基酚或布洛芬用于退热时，若持续发热，可间隔4-6小时重复用药1次，24小时内不超过4次。另外，对乙酰氨基酚和布洛芬，均不建议与复方感冒药(如感康、新康泰克、白加黑等)联用，很多感冒药为复方制剂，都含有对乙酰氨基酚。其实，它们最终产生效应的主要成分是一样的，如果联合使用，可能会产生药物毒副反应，避免重复、超量用药，导致肝损伤。(武汉市中心医院临床药师 李元元)