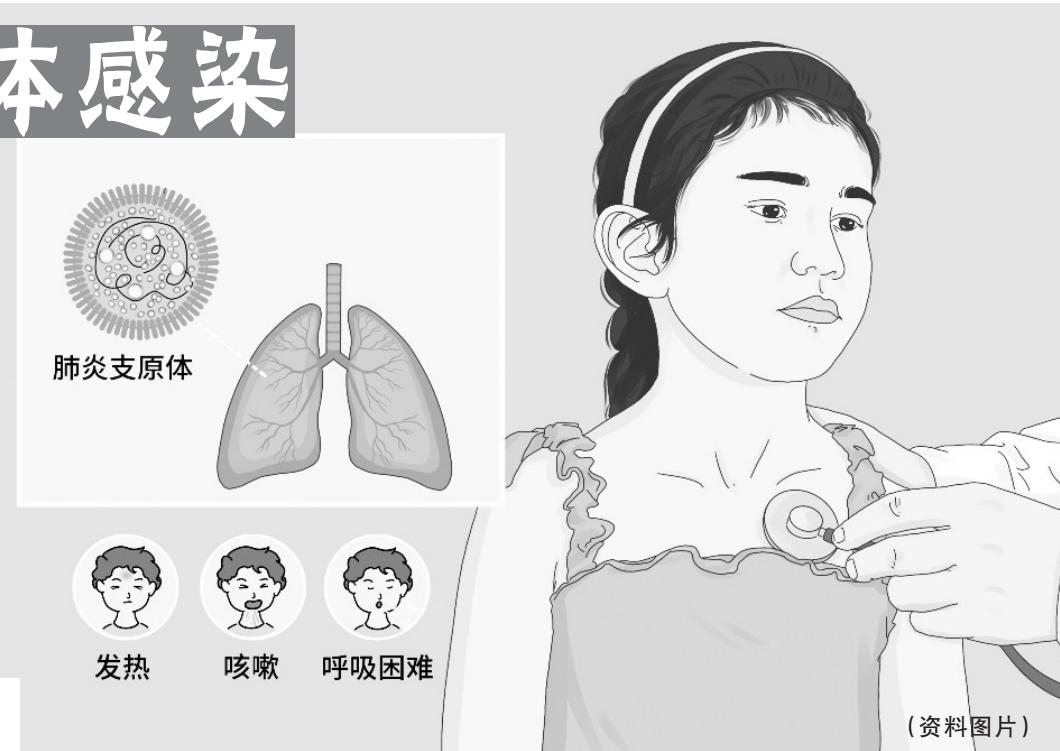


正确辨别支原体感染 及时治疗很重要

本报记者 李莹 实习生 杨丽娜

秋凉之后，秋燥之气盛行，咳嗽、发热、咽喉不适的患者逐渐增多。“又阳了吗？”“感冒了吗？”随着多地疾控部门提醒，支原体感染成为大家关注的焦点。为了更清楚了解支原体感染的典型症状、判断依据、用药及治疗，记者采访了北京大学第一医院宁夏妇女儿童医院儿科执行主任张清友主任医师。



正确区分支原体感染 与普通感冒、病毒和细菌感染

8岁的静宜(化名)连续一周剧烈咳嗽，并持续发热，测量体温不稳定，最高体温到39摄氏度，隔数小时体温下降后又复升，家长带孩子到医院就诊，确定为支原体肺炎，入院治疗后病情逐渐好转。

张清友介绍，肺炎支原体是介于细菌和病毒之间的一种致病微生物。该病原体并不新鲜，是儿童常见呼吸道感染病原体之一，易在秋末初冬季节流行。从支原体流行规律看，每3年至5年是一个周期，之前在2017年有一次明显的流行，今年支原体患者增多，病原体流行周期有所延迟，是因为我们应对新冠肺炎时做了很好的预防保护。但正是由于这种保护，让我们的呼吸道出现一种“免疫欠债”现象，导致病原体感染反弹。

支原体感染常见于5岁以上儿童，成人大多数症状轻微或无症状。相较常见流感等病毒，支原体更易侵犯到肺部，发展为支原体肺炎。”张清友说。

那么，普通患者如何区分支原体感染与感冒、病毒和细菌感染？

从症状看，支原体感染的典型症状为持续高烧，剧烈咳嗽，极易侵犯患儿下呼吸道至肺部，发展为支原体肺炎。

从治疗时间看，支原体感染病程长，治疗周期约2周至4周，发烧咳嗽等症状在用药后还可能反复出现。

从血常规监测报告看，白细胞总数不高或轻度升高，C反应蛋白轻度增高，与病毒和细菌感染的血常规反应有一定的区别。

针对有家长反映，儿童出现发热、咳嗽等症状，但检测支原体抗体时，结果却呈现阴性。张清友指出，肺炎支原体不像病毒感染肺炎，听诊感染早期体征较轻，无明显哮鸣音、水泡音，单凭听诊很难判断。支原体抗体检测结果当天可出，但早期很难显现，一般阳性一周以上才可显示，因此不能单凭检测下定论，需要进行影像检查，拍胸片或肺部CT等。如果孩子出现持续高热三天以上，伴有剧烈咳嗽，家长要提高警惕，尽快带孩子就医，以免发展成肺炎或重症肺炎。

养|生|有|术



清甜水果汤润肺化痰

秋燥易伤人，日常应多吃滋阴润燥的食物，如梨、百合、蜂蜜等。给大家推荐一道时令养生水果汤。

具体做法是：取苹果2个，雪梨2个，南、北杏各10克，生姜数片。将苹果、雪梨洗净去芯切块，与杏仁、姜片一起放入沸水中，大火烧开后改用小火熬煮1个小时即可。

上述食材中，梨有清肺化痰、生津止渴的功效，苹果有益胃生津的作用，杏仁具有止咳平喘、润肠通便的功效，且南、北杏同用，既取北杏的药性，也取南杏的甜味。搭配生姜开宣肺气、温化痰饮、止咳平喘，故此汤特别适合秋季养肺食用。

(据《快乐老人报》)

秋燥烦渴按摩少冲穴

秋季天气燥热，容易出现心烦、口渴、口舌生疮、大便干燥、小便黄赤等情况，此时可以通过按摩少冲穴来缓解症状。

少冲穴为心经之井穴，具有清热息风、醒神开窍、清心安神、开窍泄热等功效，主治热病及神志病属于肝风内动或肝阳扰心证型。对于心火上炎所致的燥热心烦、口渴思饮、口舌生疮及小便黄赤等症状有很好的缓解作用。

取穴 该穴位于小指甲末端，靠近无名指的方向，大约0.1寸处。

按摩方法 按摩时，用另一只手的大拇指和食指轻轻夹住左手小拇指指甲两侧的凹陷处，以垂直方式轻轻揉捏此穴位，左右手可以互相按摩。每次按摩3分钟至5分钟，每日进行2次至3次。要轻轻地揉捏，切忌使用蛮力。

(据《家庭医生报》)

郭军岐黄学者传承工作室落户自治区中医医院暨中医研究院

本报讯(记者 郝婧)为深入推进京宁两地中医药合作，传承名老中医药专家学术经验，提升医院相关学科建设水平，郭军岐黄学者传承工作室于近日落户自治区中医医院暨中医研究院。

郭军岐黄学者传承工作室揭牌仪式上，岐黄学者、中国中医科学院西苑医院男科主任郭军与自治区中医医院暨中医研究院共同签订合作协议，并为“郭军岐黄学者传承工作室”揭牌，4位继承人向郭军教授庄严拜师。

据了解，郭军教授现任中国中医科学院西苑医院男科主任、主任医师、博士生导师、博士后合作导师，岐黄学者。是国家中医药管理局高水平中医药重点学科(男科)学科带头人，中国中医科学院首席研究员，享受国务院政府特殊津贴专家，中国中医科学院创新工程泌尿男科学组组长，首都青年名中医。按照相关合作协议，郭军教授团队将与医院协作，充分发挥“岐黄学者”的引领带动作用和中国中医科学院西苑医院男科的人才技术优势，通过加强学科交流协作、传承名老中医药专家学术思想、深化中医师承与人才培养等多种形式，切实提高医院相关学科诊疗服务能力、科研、教学水平，更好地造福于广大人民群众。

健康提示

没有熬夜为何还有黑眼圈

经常有人问，我明明没熬夜，为什么还有黑眼圈？

皮肤最大的自我修护系统就是皮脂腺，但是眼部肌肤下的皮脂腺基本为零，如果不注意保护，会出现干纹细纹。并且，眼部肌群是全身肌群最为活跃的部分，容易疲劳和缺水。眼周肌肤微血管极细、胶原蛋白和弹性纤维分布少，缺少肌肉支撑，如果生活方式不当，经常熬夜、长时间对着电子屏、揉眼等，黑眼圈、细纹、眼袋就很容易出现。

黑眼圈形成的原因有很多，最常见的有三种。

色素型黑眼圈

眼睛下方或者眼圈周围的颜色，要比脸上其他地方的颜色更深，像熊猫一样。如果用手撑开眼睑皮肤，黑眼圈不会发生任何颜色上的变化。这种黑眼圈和遗传息息相关，所以有些人即使很年轻，没有熬夜，也会有黑眼圈。可以使用含抗氧化成分的眼霜，以及有美白成分的眼霜，有助于减轻色素沉着。

血管型黑眼圈

血管型黑眼圈是因为眼部周围血液循环不畅所致，所以可以是青色、粉色、紫色，可能会伴有局部的肿胀。这种黑眼圈通常在休息不好的时候出现，在经期、孕期会加重。只要保证充足休息，黑眼圈很快就会消退。

结构型黑眼圈

因为眼睛浮肿及眼袋松弛，在面部形成阴影，光线不好的时候，看上去就是黑色的，这种黑眼圈一般随年龄增长而出现。这种情况可尝试用一些含有视黄醇的眼霜或者精华，有抗皱抗细纹的功效，能刺激皮下胶原再生，增加皮肤厚度，让它看起来更加饱满，黑眼圈就能减淡。

(据《家庭医生报》)

眼药水选择适合的才有效

面对市面上种类繁多的眼药水，该如何正确选择和使用呢？

最常见的眼药水包括缓解视疲劳类、抗菌类、抗病毒类、抗组胺类等。抗菌类眼药水名称中多带有“霉素”“沙星”等字样，如左氧氟沙星滴眼液、诺氟沙星滴眼液等，这类眼药水的功效是抗菌，适用于由细菌感染导致的眼部炎症。抗病毒类眼药水名称中多带有“韦”字，如利巴韦林滴眼液、恩替卡韦滴眼液，适用于由病毒性感染导致的角膜炎、结膜炎等。激素类眼药水名称中多带有“松”“龙”等字样，如地塞米松滴眼液、氟米龙滴眼液等，具有抗炎、抗过敏和免疫调节等功效。抗组胺类眼药水如苯海拉明、氯苯那敏等，有抗过敏止痒的作用，对过敏性结膜炎、春季结膜炎等眼部过敏症状有一定的缓解作用。缓解视疲劳类的眼药水虽然能减轻视疲劳、缓解干眼，但需要注意的是，使用眼药水并不是缓解视疲劳的首选治疗方案，需要明确视疲劳的原因，对因、对症处理。

此外，如自行使用眼药水1天至2天后症状仍无好转甚至加重，就要及时到专业眼科医院就诊，以免耽误病情。

(据《新晚报》)

减重期可每日限量食用坚果



在医院的减重门诊，经常有肥胖患者询问医生，减重期间是否可以吃坚果。天津医科大学朱宪彝纪念医院营养科主任刘艳说，坚果属于高热量食物，不能过度食用，尤其是重度肥胖患者。通常建议减肥期的前2个月至3个月最好不食用坚果，体重下降后可以在两餐之间限量食用，每天10克。如开心果10个或者大杏仁3个至4个，核桃1个至2个，选择原味坚果。

刘艳说，坚果分为树坚果和籽坚果，前者生长在乔木上，有硬壳，包括榛子、核桃、开心果和栗子等；后者含有籽，没有硬壳，包括瓜子、芝麻等。坚果属于高能量、高密度食物，富含单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸，有利于心血管健康。坚果还富含氨基酸和维生素、矿物质，是植物蛋白质的良好来源，其中开心果、大杏仁的营养素含量更高，特别适合调整人体代谢指标。

(据《天津日报》)

抗炎饮食的“炎”是指什么？

快收下这份“抗炎食物清单”

前不久，中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会等共同发布了《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》，重点推荐通过抗炎饮食来防治肿瘤。《共识》指出，肿瘤高危人群采用此类膳食模式，可减少发生长期负面代谢后果的可能性。

慢性炎症会增加癌症、心血管疾病、糖尿病等风险

在介绍抗炎饮食之前，首先要明确抗炎饮食的“炎”指的是什么。抗炎饮食中的“炎”指的是机体慢性炎症。

如果机体长期存在慢性炎症，久而久之，会增加各种慢性非传染性疾病(如癌症、心血管疾病、糖尿病、慢性肾病、非酒精性脂肪肝以及自身免疫和神经退行性疾病等)的风险。

想要降低机体慢性炎症，一定要多吃“抗炎食物”，少吃“促炎食物”。

膳食炎症指数(DII)是评估机体整体膳食炎症潜力的客观工具，是根据饮食对6种炎症标志物影响的数据制定的，膳食炎症指数评分正值代表膳食成分有促炎潜力，负值代表有抗炎潜力，0表示不具有炎症效应。

主食、脂肪、蛋白质、蔬果的抗炎能力分别如何？

主食：全谷物有抗炎潜力

1. 全谷物碳水化合物：全谷物碳水化合物具有抗炎效应并有利于血糖稳定。糙米、燕麦、荞麦、黑米、玉米、大米、薏米等全谷物含有丰富的膳食纤维，膳食纤维的膳食炎症指数评分较低，为-0.663/g。小麦麸皮及

胚芽中富含膳食纤维和各种酚类植物化合物，具有抗炎效应。

2. 精制碳水化合物：

白米、白面这类精制碳水化合物，具有促炎潜力，日常饮食要注意粗细搭配。

3. 薯类：

目前未发现薯类的抗炎效应，不过，薯类比精制白米、白面更值得推荐。

4. 脂肪：Ω-3脂肪酸有抗炎潜力

总脂肪的膳食炎症指数评分分为0.298/g，脂肪摄入量不超过总能量的30%，宜选择单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。

5. 蛋白质：

饱和脂肪的主要来源：猪牛羊的肥肉、猪油、黄油等，可可籽油、椰子油和棕榈油。

6. 膳食纤维：

反式脂肪酸的主要来源：我国居民摄入的反式脂肪，主要来自食用油的不合理烹调，植物油在高温或反复加热时，会产生反式脂肪。一些加工零食也可能含有反式脂肪，购买时要注意查看食品包装上的说明。

7. 推荐不饱和脂肪酸：

Ω-3多不饱和脂肪酸的膳食炎症指数评分分为-0.436/g。在医生指导下每天服用至少1.5g的Ω-3多不饱和脂肪酸补充剂与肿瘤患者体重、食欲、生活质量、治疗耐受性和生存率的改善，以及

术后发病率的降低有关。

Ω-3多不饱和脂肪酸的主要来源：鱼贝类、紫苏籽油、亚麻籽油、亚麻籽等。

8. 蛋白质：有轻微促炎潜力

蛋白质有轻微的促炎潜力，膳食炎症指数评分分为0.021/g。

不过，由于肿瘤患者代谢紊乱，蛋白质消耗增加，建议一般肿瘤患者提高蛋白质的摄入，每天1~1.5g/(kg·d)。如果合并肾功能损害，则摄入量不应超过1g/(kg·d)，具体可遵医嘱。

9. 蔬菜和水果：应占饮食总食物重量的2/3

理想的抗炎饮食中蔬菜水果应占总食物重量的2/3。因为水果蔬菜中含有丰富的维生素和矿物质，具有较好的抗炎活性。

部分植物化合物如黄酮、花青素、丁苯甲酸酯等多酚类植物化合物，具有较大的抗炎潜力。富含此类植物化合物的食物有紫甘蓝、蓝莓、黑莓、黑枸杞、黑加仑、桑葚、紫薯、大豆、柑橘类等。

推荐适量饮用绿茶、红茶，其具有抗炎潜力，膳食炎症指数评分分为-0.536/g，可据个人健康状况和习惯，适量饮用红茶、绿茶，不过不宜太浓。食物经煎、炸、烤后促炎性增加，烹调方式少用煎、炸、烤，宜选用炒、蒸、煮的烹调方式。

(据《北京青年报》)