

# “万能药”板蓝根 没你想象得那么“神”

每当冬春之交，病毒性感冒患者增多，其他春季感染性疾病也开始蠢蠢欲动。中成药板蓝根冲剂价廉好用口感佳，经常被感染者当作“万能药”，“无病防病、有病治病”，头痛脑热、瘙痒出疹子都冲上一包。然而，作为药品的板蓝根同样要根据适应症服用，不能凭个人经验不能凭口口相传自行服用，临床上已注意到板蓝根滥用的问题。那么，板蓝根怎么使用才好？需要有专业医生来指点迷津——



## “清热解毒”≠抗病毒

板蓝根是清热解毒的中药，但中医学的“热毒”，与病毒并不是同一个概念。中医学的“热毒”，应包括细菌等病原微生物和病毒，也包括损害人体的一些药物，如砒霜、藜芦之类，还包括一些物理损伤，如灼热、化学伤等。而中药清热解毒药物，并不一定具有抗病毒作用，而是包括抗菌作用、抗病毒作用、解热作用、抗炎作用和抗内毒素作用的一种或几种。所以，不能认为凡是清热解毒的中药，就有抗病毒作用。

板蓝根是否有抗病毒作用，目前还存在争议。有观点认为，板蓝根中含有的靛甙，在体外抗病毒作用并不突出，在体内又极易被排泄。而板蓝根的种子——大青叶，却是公认的抗病毒药，其中含有4(3H)-唑啉酮成分，能抑制流感病毒和柯萨奇病毒的活性。另外，中药穿心莲、贯仲、鱼腥草、射干，都具有抗流感病毒的作用。

## 中医治感冒先祛风解表

中医把感冒的主要病因，归于外感风邪，所以又把感冒称之为“伤风”。风为百病之长，风邪易从口鼻侵入人体，感受风邪的主要症状有头痛、鼻塞、流涕、喷嚏、恶寒、发热等。因此，中医治疗感冒，是把祛风解表放在第一位的。

中医学又把感冒分为风热感冒和风寒感冒两大类。如何区别呢？这里有一个诀窍，有明显咽痛的患者，再查一下咽部是否充血就能确诊。如果患者咽部充血明显，咽部疼痛剧烈者，就是风热感冒。反之，则是风寒感冒。祛风药加清热解毒药如板蓝根之类，可以治疗风热感冒，但对风寒感冒毫无用处。而且，祛风解表药也分为辛凉解表药如薄荷、桑叶、牛蒡子、葛根等和辛温解表药如麻黄、紫苏、羌活、白芷等。“一把钥匙开一把锁”，不能错用混用。当然，也有些“万能钥匙”，例如荆芥、防风，虽然性温，但与清热解

毒药合用，也可以治疗风热感冒。其实荆芥的抗病毒作用不可轻视，据文献介绍，此药有较好的抗H1N1病毒作用。

感冒之风邪，由于季节气候的不同和人的体质不同，还可挟湿、挟燥、挟暑、挟食，在治疗时要加以兼顾，对气虚、血虚、阳虚和阴虚的患者，在用药剂量上加以斟酌，或采用扶正祛邪的方法。

中医认为感冒可治可防，清代医书《医述》提出“伤风之病，本由外感……邪轻而浅者，止犯皮毛，即为伤风。”因为中医在感冒的治疗方面，分类是细致的，药物是完备丰富的，疗效是显著的，所以敢于称感冒为“皮毛轻疾”。

可见，无论从中医或者是现代医学的角度来说，即使是治疗感冒，板蓝根也不是所有的感冒都能治。想依靠它来预防疾病甚至增强抵抗力更是不靠谱。

张守杰(上海交通大学医学院附属瑞金医院中医科副主任医师)

## 知“心”话

这几天，原本就十分热闹的人民广场变得更有人气，人民广场一跃成为“排队圣地”。各大网红美食店门前大排长龙，连黄牛也悄悄跟进了……

鲜肉月饼、葱油饼、青团、牛蛙火锅、奶茶、冰淇淋……近年来，各类网红美食隔几天就能刷爆微信朋友圈。争相成为网红美食的拥趸，似乎被视作引领潮流的一种表现。

不知你是否会有这样的心理活动：兴师动众买到的东西真的好吃吗？要是没有去买去吃是不是就表示自己落伍了……其实，这就是一种从众心理。

从众心理是指个人受到外界人群行为的影响，而在自己的知觉、判断、认识上表现出符合于公众舆论或多数人的行为方式。曾有人做过实验，发现只有很少的人保持了独立性，没有从众。因此，从众心理是大部分人都会有一种心理现象。

从众心理引发的现象在我们生活中比比皆是，对人的影响非常大。造成人产生从众心理的原因，也是多方面的。有些人由于不愿意标新立异，也不愿意因为自己与众不同而被孤立，继而保持自己的行为、态度等和别人一致：大家都这么认为，我也就这么认为；大家都这么做，我也就跟着这么做。这样，就不会犯错了，也就有了归属感和安全感。

从众心理产生的行为表现在工作、生活、学习的方方面面，网红店正是从众心理的集中体现。网红店具有一定的话题性，吸睛吸粉能力强，商家会利用消费者的从众心理活动而推出一系列营销举措。

我们多了解从众心理的一些特点，并恰当地处理其行为，是很有意义的。网红店一个接一个，下次还是会出现高涨的人气以及绵长的队伍。只是，在准备排队购买前，愿你我都能保持一份理智。

梅馨纯(同济大学附属第十人民医院心理科)

# 是谁促成了网红店

# 惊蛰吃梨缓解「春燥」



《月令七十二候集解》云：“二月节，万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。”惊蛰节气处于乍暖还寒之际，是全年气温回升较快的节气，日照时数明显增加。但是因为冷空气交替，气温波动较大，同时早晚温差也大，温暖时“东风好作阳和使”，料峭时“春寒勒住花梢”。人们应注意保暖，根据天气变化适时、适度增减衣物，适当“春捂”。对于老年人和其他抵抗能力较弱的人群，须谨防呼吸道疾病、心脑血管疾病的发生。

惊蛰过后万物复苏，是春暖花开的季节，同时也是各种病毒和细菌活跃的季节，麻疹、水痘、流感、流脑等传染性疾病易于流行。应注意科学的饮食和起居，室内要经常开窗通风换气，以减少和抑制病菌的存活和繁殖。尽量避免在人群密集的区域长时间逗留。重视传染病的预防工作，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗。

惊蛰时节虽然气温升高迅速，但是雨量增多却很有限，气候比较干燥，很容易使人口干舌燥，皮肤干燥，此乃“春燥”。此时应及时补充人体水分，多喝水，食用多汁水果和一些生津润燥的食物，如甘蔗、莲藕、银耳等。民间素有惊蛰吃梨的习俗，因梨性寒味甘，有清热养阴、利咽生津、润肺止咳的功效，且富含果酸、铁质、维生素等，特别适合这一季节食用。但对于素体脾胃虚寒的人，也不可过量食用。

惊蛰节气还是万虫苏醒的时候。古时惊蛰当日，人们会手持清香、艾草，熏家中四角，以香味驱赶蛇虫。现代居家也应做好打扫清理工作。惊蛰过后，人们在户外活动时应加强自我防护，防范蛇虫侵害。

邢捷(上海中医药大学附属龙华医院中医外科副主任医师)

# 新生儿出生后42天内须完成听力筛查

## 育儿宝典

流行病学调查数据显示，先天性听力障碍在各种新生儿出生缺陷中发病率位居前列。新生儿听力障碍的发生率为1‰-3‰，在我国每年1600万新生儿中，新增的听力障碍患儿约2.3万，约90%为重度以上感音神经性聋。在我国，听力学研究起步较晚，与欧美发达国家之间存在一定的差距。但是自2000年以来新生儿听力筛查工作在全国各地逐步开展，并快速进入全面推进和深化实施阶段，在全国范围内普遍推行。

新生儿听力筛查是指应用简便、快速的检测方法和手段，对大群体的所有新生儿进行的普遍性听力水平筛选性检查。因此，听力筛查能够早期发现听力损失患儿，并及时对其进行早诊断、早干预治疗。

国家卫计委颁发的《新生儿听力筛查技术规范》明确规定新生儿听力筛查的原则，所有婴儿应该在出生后42天之内进行听力筛



查；所有筛查未通过的婴儿，最迟应该在出生后3个月内接受全面的听力学评估；所有确诊为永久性听力损失的婴儿都应该在诊断之后尽快接受早期干预服务，最迟不能超过6月龄。

随着新生儿听力筛查工作的广泛开展和经验积累，发现并非所有的听力损失都会在出生后立即或很快表现出来，也就是说少数

人可因基因缺陷而导致迟发性听力障碍。据数据显示，迟发性听力障碍的发病率在5岁儿童中约为0.9‰，9岁时则高达1.7‰。为了尽早发现这些基因缺陷儿并进行早期干预，近年来还进行了新生儿聋病基因筛查，即在广泛开展的听力筛查基础上融入聋病易感基因分子水平上的筛查，在新生儿出生时采集脐带血或出生后取足跟血筛查聋病易感基因和常见致病基因。新生儿听力筛查只是听力监测的一个起点，由于听力损失的病因不同，转归也存在差异。因此，新生儿听力筛查后的管理与监测同样重要。

新生儿听力筛查的全面推行显著地降低了听力损失的确诊年龄，也为下一步的干预奠定了不可磨灭的基石。听力重建常用的手段有助听器验配与人工听觉植入，包括人工耳蜗植入、人工中耳植入、骨导助听设备植入等。

李蕴(上海市儿童听力障碍诊治中心、上海交通大学医学院附属第九人民医院耳鼻咽喉头颈外科听力中心副主任医师) 本版图片 TP

## 无影灯下

在门诊中，有不少疝病患者或家人对手术有顾虑。其中最常见的心态有两种：1. 小肠气患者的特点是年龄越大，发病率越高。而高龄患者往往心肺、脑血管等健康状况不太好，担心手术风险大。2. 小肠气不同于肿瘤或阑尾穿孔等疾病，似乎不必着急，往往有等等一等、看一看的想法。

然而，小肠气是具有潜在风险的疾病，一旦发生嵌顿而未得到及时处理可能威胁生命。小肠气嵌顿的情况表现为腹腔内肠管等脏器突出到腹腔外后无法回纳入腹腔，肠管受压迫进而缺血甚至坏死穿孔。特别是高龄老人，反应比较迟钝，往往不能准确表达不适，或是身边家人无法及时照顾，等到送医时

# 果断疝修补 避免疝嵌顿

已经非常严重。

嵌顿疝的处理相当困难，往往需要紧急剖腹探查手术，对于因为心肺等疾病而顾虑手术的疝病患者，此时已经无法进行手术前周密的调整、会诊和准备，只能在有限的时间内进行抢救措施，因此手术风险特别巨大，死亡率也高。即便是及时救治，挽救了生命，或是避免了肠管坏死，嵌顿疝患者接受一步到位式修补成功的比例也不高，不少患者的小肠气可能还需要第二次手术。由此提醒患者，有效防范嵌顿疝的方法是消除对手术的恐惧和顾虑，及早接受经过周密准备的计划性疝修补手术。

针对高龄或伴有心肺疾病的疝病患者，

应当尽早地在内外科医师的协同下，控制相关疾病症状。对于严重心肺疾病无法承受麻醉风险的患者，推荐采用局部麻醉和多模式镇痛的方法，以简单有效的原则完成疝修补手术，不仅可以极大地提升生活质量，也彻底告别了小肠气嵌顿的风险。

朱雷明(上海交通大学医学院附属同仁医院疝病专科门诊)

上海夕阳红口腔门诊部  
电话: 62490819 62498957  
地址: 万航渡路1号环球世界大厦副楼(8座)1002室  
沪医广2016第07-08-C191号 医疗广告备案: 2016年7月8日至2017年7月止