

带状疱疹疼死人？四招降服“缠腰龙”

□ 科普时报记者 李颖

专家观点

提起民间俗称为“缠腰龙”的带状疱疹，很多人都以为只是一种皮肤病，“治好就完事了”，可没想到，带状疱疹皮肤的损伤痊愈后竟然还会给一部分患者留下神经痛。那种刀割、火烧或针刺样的痛感让患者连穿衣服都成为一件难事，有的患者甚至痛得无法活下去而选择了轻生。

带状疱疹后神经痛犹如上刑
带状疱疹是一种由水痘一带状疱疹病毒引起的急性炎症性皮肤病，是一种容易在神经细胞里生存的病毒。由于疼痛往往是在疱疹发生5到7天之前就开始，即皮肤上看不到疱，但却感觉到疼，很难诊断为带状疱疹，因此，被误诊导致误开刀的发生率很高。即便经过治疗，带状疱疹愈合后神经痛也会持续1个月及以上，这便是带状疱疹最常见的并发症。

带状疱疹后神经痛不仅名字陌

生，其疼痛严重程度、对正常生活的影响和治疗方式都不同于普通的“疼”。解放军总医院神经内科主任于生元教授解释道，带状疱疹后神经痛不是日常生活中的疼痛，患者常常用“刀割、火烧、针刺、电击”等词语来形容这种痛感。像穿衣服、盖被子等普通小事，对于他们而言也极为痛苦。

医患认知都存在欠缺

“门诊中常见带状疱疹后神经痛患者伴有严重的睡眠障碍、抑郁和情绪低落，更有甚者会因此产生轻

生的念头。”一直和疼痛打交道的中国医师协会疼痛科医师分会会长、中日友好医院疼痛科主任樊碧发教授强调，千万不要小瞧带状疱疹后神经痛，它不仅严重影响患者生活质量，还给国家和社会带来大量的医疗卫生资源负担。

疼痛已被现代医学列为继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征。但是一些医护人员对于该病引起的疼痛存在一定的误区，很多患者也认为“一点小痛，忍一忍就能过去，疼得厉害了再到

医院看”，“镇痛药有成瘾性，能不用就不用”，即便去医院看病也是先去皮肤科，经过多次辗转反复后才到疼痛科或神经内科就诊，导致许多患者没有得到及时充分的治疗而发展到难以控制的程度。

多学科联合对症治疗

近年来，带状疱疹后神经痛的治疗提倡“尽早、足量、足疗程及联合治疗”。北大医院皮肤科前科主任李若瑜教授表示，尤其是对于带状疱疹急性期伴随中至重度疼痛的患者，联合疼痛科、神经内科

带状疱疹急性期通过有效的治疗可以减少带状疱疹后神经痛的发生。此外，规范化的疼痛诊疗可以让患者在挂号环节就能接受到全面的神经科疾病知识，确保患者到正确的科室就诊，避免患者既浪费时间和金钱，还无法得到有效的医治。

多学科专家呼吁，设立中国首个“带状疱疹后神经痛健康教育日”，对医护人员和患者进行科普教育，在医保初期、急性期内马上去疼痛科积极采取适合自己的治疗方法，越早治疗效果越好恢复越快。

别为将来事圈住自己的当下

心灵驿站

曾经有一名大四的女生，很喜欢心理学，想考心理学研究生，希望以后能成为一名心理咨询师，助人自助。但是，她很担心未来自己成为一名心理咨询师后找不到工作，没有稳定的收入。因此，她纠结于要不要学习心理学。

我们很多人会为将来还没有发生的事情过分担忧和恐惧，从而限制了自己当下的选择。如这位女生正在准备考研的阶段，就开始担心自己毕业以后找不到工作，没有收入而生活艰难。为将来打算当然很好，对自己的人生有规划也

是好事，但是规划并不等同于限制。正是这样的自我设限阻碍了她走向成功，阻碍她跨出想要的理想生活的第一步。

“自我设限”是指一个人针对可能到来的失败威胁，事先设计障碍的一种防卫行为。它会让你找借口变得懒惰，放弃努力，放弃坚持，每天都在扼杀自己的潜力和欲望，让你失去原本可以拥有成功的机会。

除了这样的限制性想法，还有一种希望什么事都一步到位的思维模式，比如选一个专业，最好能保证了自己当下的选择。如这位女生正在准备考研的阶段，就开始担心自己毕业以后找不到工作，没有收入而生活艰难。为将来打算当然很好，对自己的人生有规划也

多人所谓的一步到位的生活，其实就是一成不变重复的乏味人生，真正好的人生都是一步一步走出来的。

与自我设限、渴望一步到位的思维模式相对应的是不断解决问题的成长型思维，如我喜欢旅行，如果有了孩子，我怎么解决带着孩子旅行的问题？我喜欢心理学，想做心理咨询师，但是心理咨询师就业可能会比较困难，我怎么样可以让自己成功就业？

问题和办法是一对孪生兄弟，有问题就总能找到解决问题的办法，俗话说：办法总比问题多。但是，自我设限的人总是想着逃避问题，而不是解决问题。

真正的限制其实不是来自外

部，而是一个人对自己的限定。一个人的成功与他人在心灵的自由以及自我潜能的开发有关。

如果把人分为两类，一类是自我设限的，一类则是没有那么多自我设限或者是敢于打破自我限制的。那些优秀或者成功的人大多属于后者，他们充满了勇气和智慧，有勇气改变与挑战限制，有智慧去解决问题，大胆向前去追求自己想要的生活，因此他们过上了自己真正想过的人生，变得更富足与自由。

想要过上自己理想的生活从来都不是一件容易的事。它需要一个人有理想，以及拥有理想实现的能力、智慧，最重要的是打破自我设限的勇气。

(摘自搜狐网)

求真解惑



柚子中注入色素变成红心柚？

流言：最近，有人发现购买的红心柚果肉颜色不均匀，而且周围的海绵层也有红色，因此怀疑红心柚是用普通的柚子染色而成。

真相：红心柚的果肉之所以呈红色，是因为它比普通柚子多了两种色素：β-胡萝卜素和番茄红素，这两种色素在其他水果和蔬菜中很常见，对身体无害。

不可能通过注入色素使柚子变成红心的。第一，如果是用注射器向柚子中注入色素，势必会在柚子果皮上留下针眼，针眼在光滑细密的果皮上非常明显，只要在买柚子时稍微留意一下就会发现。第二，用注射器在柚子上扎针后，细菌等污染物会顺着针眼进入柚子，使柚子在2-3天内腐败变质。第三，柚子的果肉是分瓣的，剥开外面黄白色的皮和海绵层之后，还有一层透明的膜包裹着果肉，要想让普通柚子变成红心柚的状态，需要给每一瓣果肉都注入色素，操作起来难度很高。

桶装水开封后细菌大量增加？

流言：桶装矿泉水开封3天后，所含细菌比自来水里的还要多得多，是典型的危险水。

真相：权威检测机构检测数据显示，排除饮水机的污染，直接测量桶装水本身，开封三天后，细菌含量远超过自来水的菌落总量。上海市地质学会矿泉水专业委员会首席专家、上海市天然矿泉水技术鉴定评审专家委员会主任牛晓英表示，每立方米空气中约有3000个细菌，桶装水开封后，与空气接触自然就会有细菌。但这并不能说明桶装水不能再喝了，也不能说明桶装水出现了质量问题。

其实，细菌只是一个统称，它们分为有益菌、有害菌(即致病菌)和对人体既无害也无害的菌。除致病菌外，其他细菌不会对人体产生危害。目前我国已弱化了检测“菌落总数”，而是增加了致病菌的检测种类。

事实上，只有在流行病盛行等极端情况下，才会有致病菌通过空气进入桶装水。

牛晓英建议，饮水机一定要放在通风、阴凉、避光的地方，千万不能放在阳光直射的地方，以免滋生绿藻(空气中会含有微小的绿藻孢子)；桶装水打开后，秋冬季最好在10天内喝完，春夏季最好在7天内喝完。

谢顶的人涂抹姜汁可以生发？

流言：谢顶的人涂抹姜汁可以生发，只要坚持用新鲜的姜片或姜汁每天擦几次头皮，用不了多久头发就可以重新长出来。

真相：北京中医药大学第三附属医院康复科主任秦丽娜介绍：“谢顶的人单靠涂抹姜汁来生发，这种做法是不科学的，因为这些人头顶的皮肤都很薄很亮，而且毛孔特别小，这说明它的毛囊大部分已经萎缩坏死了，单靠涂抹姜汁来促进生发，不仅没有作用，如果力道过大或频次过多，反而还会加速毛囊的老化。”

北京大学第一医院皮肤科副主任医师杨淑霞说：在实验室里有一个完全相反的结果，用姜的提取物做毛囊培养或动物实验，作用于实验对象后，毛发的生长受到抑制。民间有了斑秃擦生姜，一些人确实长出了头发的例子，但到底是不是生姜在起作用，还需要大量的临床观察来证明。因为斑秃本身是可以自愈的。

(北京市科学技术协会、北京市网信办、北京地区网站联合辟谣平台等单位共同发布)

番茄为啥没以前的好吃了？

□ FranklinWhite

营养讲堂

越来越多的消费者都曾发出过这样的抱怨：现在买到的番茄不好吃了，缺少记忆中的“番茄味儿”。在超市货架上，红彤彤的大番茄整齐排列着，它们颜色饱满又耐储存，但吃起来却没有太多滋味。它们为什么不好吃了？

“番茄味儿”是什么？

纯粹味觉层面的“番茄味儿”主要是有机酸与糖类的组合。研究认为，番茄的甜味来自于葡萄糖和果糖，酸味主要来自于柠檬酸、苹果酸。此外，谷氨酸等氨基酸也会增强番茄的滋味。

但是，酸酸甜甜肯定不是“番茄味儿”的全部。人们在吃食物时体会到的“味道”，其实是味觉、嗅觉与其他感官(触感、温度感受等等)的综合作用。咀嚼过程中嗅觉感知到的气味分子尤为重要。当你咬上一口细细品味时，其中的糖分和酸类物质激活了舌头上的味觉受体，同时，多种挥发性成分飘入鼻腔，激活了嗅觉，这些感受叠加在一起，才构成了完整的“番茄味儿”。想要简单地用一组化学成分还原番茄香气绝非易事。

番茄为什么变没味儿了？

当人们觉得番茄滋味不足时，问题主要就出在香气物质的缺乏上。番茄的气味分子会提升“香甜”的感受，营造丰富的口感。是什么破坏了番茄的香气？首先，番茄在低温储存时香味物质会减少。研究发现，随着冷藏时间延长，番茄中的香气成分含量降低，同时与此相关的基因表达也发生了改变。

其次，影响番茄风味根本的原



因还藏在基因里。研究人员在对近400个番茄品种进行分析之后发现，与传统品种相比，现代品种共有13种风味相关的挥发性成分含量显著降低。

层层选育，为什么味道还变差了？

没什么“番茄味儿”的现代番茄品种，也都是层层人工选育的结果。按理说，选育应该会让农作物越来越符合人们的期待，为什么番茄的风味反而会不如从前呢？原来，以往选育者所挑选的可能只是耐储存、个头大、长相漂亮的番茄。这些方面的选育并不会让番茄变得味道更好，甚至可能还与美味相互矛盾。

比如，有一个名叫SUGL2的基因，现在常见的番茄品种都携带着它的突变体。这个基因原本的作用是促进发育中的果实当中叶绿体的生产和分配，而突变使基因失活。

这个突变使番茄果实的颜色变得非常均匀，因此它被选育者看中了。但同时，这对糖分和香气物质的生产却是不利的。

而且，相比酸度和糖分，各种风味挥发性物质在果实中的含量都很少。研究人员表示，现代番茄品种所缺少的这些风味并不是在一次选育中突然丢失的，而是逐渐累积的结果。

想恢复番茄的风味，只要将果实中的香气物质含量提高一点点，就会带来极大的风味改善，这比提高含糖量更加可行。而且，香气物质也会很大程度上影响人们对甜度的感知，这就可以在果实大小不缩水的前提下提升甜美的感受。

既然已经知道了与风味相关的化学成分和基因，只要利用气相色谱分析和基因标记的方法，失去滋味的番茄品种有望恢复旧日的香甜。

阿司匹林并非人人都适合吃

□ 科普时报记者 张玉曼

另外，预计10年之内，有10%的可能性会发生心脑血管疾病的人要适量吃阿司匹林。这些人群包括男性年龄超过50岁，女性处于绝经阶段，有心脑血管病家族史、高血压、糖尿病、血脂异常、吸烟、肥胖的人群。如果只满足年龄在50岁以上，其他条件都不满足的可以不

吃。手术之前，阿司匹林等药物要停药一周以上，以避免阿司匹林的抗凝血作用会导致术后出血。

有胃溃疡、胃出血、十二指肠溃疡等消化系统病史者不能吃阿司匹林，吴主任指出，阿司匹林的主要成分水杨酸对胃肠道的刺激非常强，特别是目前处于活动性出血，也就是正出血的患者绝对不能吃。

另外，哮喘病患者不能吃阿司匹林。因为有人对阿司匹林里的水杨酸成分过敏，可直接导致哮喘的发生。

晚上8点吃，预防心脑血管作

用大
目前市场上的阿司匹林种类繁多，应该选哪种药？吴主任提醒大家，吃药时要严格按照药片的剂量吃，而不是按数量吃。每种药的剂量不同，不同的剂型治疗不同的病，比如阿司匹林分散片和泡腾片剂量大，每片含量400毫克，主要治疗感冒、发烧、轻中度疼痛。

小剂量100毫克的肠溶片是预防心脑血管系统疾病的。吃药时间最好在晚上8点。吴主任解释说，

吃阿司匹林的主要目的是抗凝血，而晚上10点到第二天早上2点之间身体里血小板最活跃，这段时间发生心脑血管疾病的概率最高，所以，在这个时间段服用阿司匹林效果最好。

服用阿司匹林期间每天饮用3杯或更多的酒会增加肝损伤和胃出血的风险，如果医生建议你服用阿司匹林，你应该戒酒或限制饮酒。

一些处方药物、非处方药物、维生素、中草药和营养品等不应与阿司匹林同时服用。常规服用非甾体抗炎药，如布洛芬会降低阿司匹林预防心脏病的作用。如果服用非甾体抗炎药，要在服用阿司匹林2小时后再服用。

养生ABC

缓解拇外翻 疼痛不再来

拇外翻是困扰很多人，尤其是女性的一种常见病。在需要长期站立，穿高跟鞋的女性身上尤为常见，患处往往疼痛难忍，重度拇外翻患者会导致无法走路。

拇外翻就是脚上的大拇趾和其他四趾并列往前长，而是往二拇趾的方向偏了，因为二拇趾相对于大拇趾而言，在人体的外侧，故称拇趾外翻或拇外翻。

拇外翻主要由三个方面的原因造成，第一是遗传，有的甚至是隔代遗传；第二是足部的生物力学异常；第三是穿尖头鞋和高跟鞋。拇外翻畸形在穿鞋人群中发病率比不穿鞋人群高15倍，紧束前足的鞋子似乎是导致拇外翻畸形的首要致病因素。

北京中医药大学第三附属医院手足外科主任陈兆军提示，有拇外翻的情况，要避免长时间健走，并且，不要过度按压自己的脚部。轻微拇外翻患者，可以用一根皮筋套在两个脚的大拇趾上，向外侧牵拉。重度拇外翻患者，要尽快去医院就诊。另外，赤足行走和后跟离地站立锻炼前足的肌力可有效预防拇外翻。

(易可)

新工艺榨出浓香放心油

随着健康意识的提高，人们吃上好油、放心油的愿望越来越强。油菜是最重要的大宗油料，制成的菜籽油脂肪酸组成合理，饱和脂肪酸仅为7%，在所有食用油中含量最低，不饱和脂肪酸含量高达90%以上。

当前油菜产业面临优质油菜未优用、产品附加值低、质量安全问题和资源利用率低等技术难题。中国农科院油料所副所长、油料品质化学与营养创新团队首席科学家黄凤洪介绍，油料所以安全、绿色、高产、高效、高质、低耗、智能(7D)为理念，突破油菜籽精选、微波调质生香、低温低残油压榨、低温绿色精炼、自动控制、质量管理等技术难关，创新性地建立了具有自主知识产权的国际先进技术装备。该技术成果共获得国家发明专利11件。与传统榨油工艺相比，工序减少了50%以上，采用物理压榨、精炼技术，无化学添加、无三废排放，能耗降低20%以上，生产成本减少30%以上。

该工艺加工出的浓香菜籽油，香味醇厚、色泽光亮，富含油菜多酚、维生素E、植物甾醇等营养成分。

(刘志伟 邹仕乔)



什么人适合吃阿司匹林

既然阿司匹林对人体有这么好处，是否所有人都适合吃呢？世卫组织医院血液内科主任医师吴学宾指出，年龄在50岁以上，患有高血压、糖尿病、动脉粥样硬化或者心脑血管疾病的患者要做二级预防，也就是吃阿司匹林不能停，要遵循医嘱，坚持服药。