

入冬以来，国家卫健委接连发出关于进一步加强流行性感冒防控工作的通知。流行性感冒（简称流感）是流感病毒引起的对人类危害较重的急性呼吸道传染病，病毒易变异，呈季节性流行

特点，是全球关注的重要公共卫生问题。从近期各大医院门诊的流感病例数量上升趋势来看，防控工作具有长期性、复杂性和艰巨性。

科学“清嗓” 粘液助力清除流感病毒

□ 王立祥

专家观点

流感病毒主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。典型的临床症状是：急起高热、全身疼痛、显著乏力、轻度呼吸道症状。一般秋冬季节是其高发期，所引起的并发症和死亡现象非常严重。流感病毒大多隐匿于人体呼吸道中，气道粘液纤毛的清除作用是呼吸道的重要防御屏障，如通过人体呼吸道及时地“清嗓子”让流感病毒无处藏身，而清除病毒需呼吸道黏膜分泌的粘液助力方能完成。

这其中粘液的“质与量”与清除病毒某种意义上是成正相关的，当粘液变得粘稠时就不能通过人体的呼吸向上流动而无法清除病毒，使得病毒在体内繁衍致病。如何让粘液不粘稠，充分调动自身呼吸道的粘液纤毛防御功能，科学清嗓子让粘液助力清除流感病毒把握如下“四排”：

一“排”，充足水分助力粘液排出 在气道粘液清除系统中，粘液是其重要的组成部分，正常的气道粘液含有95%水分，2%~3%粘液蛋白，0.1%~0.5%蛋白质，0.3%~0.5%脂质以及1%的无机盐。在冬季多干燥，适量补充水分尤为重要。成年人每日大约为2500毫升/日，水分充足可

以使机体积极分泌稀薄粘液，并带动病菌等异物排出，促进气道的清洁，保护机体健康。

二“排”，适当湿度助力粘液排出 流感的传播在湿度相对较低（20%~35%）时达到高峰，湿度为65%时又达到高峰。流感在湿度为50%左右时不那么容易传播，在湿度超过80%时根本不传播。单纯就湿度来讲，最适宜的室内湿度应是40%至60%，结合流感的传播特点，保持湿度在50%左右使呼吸道黏膜保持湿润，有利于黏膜表面纤毛的摆动，帮助粘液排出。

三“排”，禁止吸烟助力粘液排出 气道粘液的粘性和弹性主要是来自粘蛋白，粘蛋白主要存在于气管、

支气管、胃肠道和生殖道的粘液中，吸烟会刺激气道微环境偏酸进而增加粘蛋白的粘性，使得气道粘液粘稠难以排出。吸烟有害健康，许多呼吸道疾病如慢阻肺、肺癌都与吸烟有着密切联系，尤其在流感病毒肆虐的高发季节，建议戒烟越早越好。

四“排”，腹式咳嗽助力粘液排出 咳嗽具有清除呼吸道异物和分泌物的保护性作用，提倡适时地主动咳嗽，通过气道黏膜纤毛的主动运动，达到促使粘液流动排出病毒的目的。腹式咳嗽首先要学会腹式呼吸，经鼻子深吸一口气，感觉腹部隆起，然后缩起嘴唇，缓慢地通过嘴巴呼气，此时感觉腹部向内回缩（也就是肚子随呼吸瘪下去）。

准备咳嗽前，进行数次深而缓慢的腹式呼吸，深吸一口气后屏气3~5秒，从胸腔进行2~3次短促而有力的咳嗽，咳嗽时可以用手按住上腹部（肚脐以上），帮助肚子使劲，用力咳嗽，张口吐出痰液，而达到清嗓子排出病毒的效果。

腹式咳嗽在人体一天里体位改变的几个时间点效果更佳。咳嗽也是一种呼吸道的常见症状，表现先是声门关闭，呼吸肌收缩，肺内压升高，然后声门张开，肺内空气喷射而出。但如果咳嗽不停，由急性转为慢性，常给患者带来更大的痛苦，如胸闷、咽痒、喘气等，需要及时就医处理。

每年冬季都是流感高发的季节，

在高度重视流感防控工作、切实推动流感疫苗接种、加强流感疫情监测和处置、提升医疗救治能力和水平、做好健康宣传和督导检查的同时，采取积极有效的防护是应对流感的主要措施。除了针对传染源、传播途径、易感人群综合防控的医学手段外，利用自身机体气道粘液纤毛运动，及时排出气道粘液可以帮助我们的身体自净，最大限度地发挥呼吸道粘液纤毛的清除功能让流感病毒无处藏身。需要重点提醒的是，要正确处理好自己的分泌物，谨防粘液中的病毒又成为新的传染源。

（作者系中国健康管理协会健康文化委员会主任委员、中华医学会科学普及分会前任主任委员）

医事进展

心肺复苏师培训在京举行

由中国医学救援协会主办的“全国现场心肺复苏首期第二班师资培训班”日前在北京举行。医生、护士、志愿者等80余名学员参加培训。

我国心肺复苏体系尚不健全，心脏骤停救治现状与国际水平相比有较大差距。心脏骤停发生后，抢救启动每延迟1分钟则患者生存率下降7%至10%。根据心脏骤停发病规律，患者的存活更依赖于院外救治。开展标准规范的心肺复苏和心脏除颤培训，目的在于提高更多人员现场救治心肺骤停患者的能力。

据悉，结业学员将在全国范围推动心肺复苏与心脏除颤(CPRD)技术的科学普及工作。

纳米探针有望精准诊断肺癌

哈尔滨医科大学分子影像研究中心医学博士吴丽娜、温晓斐等研究人员根据肺癌解剖位置和生理特点，利用“可呼吸液体”全氟化碳(PFC)携氧特性和优异的磁共振(MR)成像性能，成功构建出安全、高效、多功能的PFC分子成像探针，并创新性地开发及实现了经呼吸道递送模式，极大增强了肺癌在体精确成像效果。这种“呼气式”多功能纳米分子成像探针检测肺癌的新方法，在肺癌早期预警、疗效判定、诊疗一体等领域取得新突破。

糖尿病视网膜病变诊断新技术

澳大利亚研究人员领导的一个国际科研团队开发出一种新技术，利用人工智能分析普通验光设备生成的视网膜图像，基于人工智能技术开发出一种图像处理算法，通过分析眼底相机拍摄的视网膜图像，可以瞬时自动识别出糖尿病视网膜病变的关键特征，即眼球内由于视网膜毛细血管破裂而渗漏出来的液体。识别糖尿病视网膜病变准确率高达98%。

研究人员介绍，常用的糖尿病视网膜病变检查方法昂贵且具有侵入性，比如需要进行专业的“眼部光学相干断层扫描”等。

编者按：马上就要过年了，可预见在未来的半个月里，很多人都会进入一种“吃吃吃，喝喝喝”的狂欢状态。为了咱们的身体健康，本刊特邀京城“四大名医”孔伯华先生后人创办的传统中医连锁医疗机构——孔医堂执业医师王志强大夫聊聊“喝酒”的话题，听听他的分析和建议——

酒要少喝 事要多知

□ 王志强

传说杜康为了酿造出“酒”做了很多次实验，但总是失败。后来一位仙人指点，要在酒时，在原来的配方中加入三滴人血，这样才能酿造出美酒。就这样，在某天的“酉”时，杜康收集到了三滴人血。这血的主人分别是一位温文尔雅的文人，一位征战沙场的将军，和一位精神恍惚的乞丐。这也就是为什么“酒”字是“氵”和“酉”的组合。

俗话说“酒是粮食精，越喝越年轻”，但这句话只说对了一半，酒真是粮食之精但正因为是精华，所以才不能多喝。

酒来自谷物、粮食，是它们被酿造之后得到的精华，属于精微物质。精微物质含有热量，酒更是如此，这也就解释了为什么人们喝酒之后，会变得兴奋，就像锅炉被添加了煤炭，会燃烧得更加旺盛。

精微物质其性属“阴”，一般人体内阴阳平衡，但长期饮酒会导致“阴上加阴”，使得体内阴气过盛，最后让身体形成“寒气”。

少量饮酒可以活血祛瘀，促进新陈代谢。甚至阳虚之体少量饮酒，还可以鼓动阳气，起到调和阴阳的作用。过量饮酒甚至是酗酒，一定会对身体造成伤害。正常情况

下，人体的热量是足够的，过量饮酒相当于过度摄入了本不需要的热量，超出了身体吸收利用的范围，它便成了多余的东西，这些多余的东西积累后就变成了“湿气”。人体需要湿气，它们以津液的形式存在，维护身体正常秩序，但超出正常范围之外的湿气，会隐藏在肝脏和皮下，最终形成脂肪肝和肥胖，进而还会引起各种心血管疾病。因此痰湿、肥胖之人，不适合饮酒，因为能量本来就已经是过剩状态了。

过量饮酒还会造成脾虚。因为酒需要脾来运化，超量的精微物质使脾脏高强度不停歇地运转，最后脾脏被累垮，也就造成了脾虚。这也是“喝酒伤脾”的缘故，阴（酒）的超负荷摄入，损伤了阳（脏器）。一些脾虚的人喝酒后会大便溏稀，便是能量吸收不

了，直接排泄的结果。尤其是对于本身脾虚的人，喝酒可以说是一种伤口上撒盐的行为。

“大口喝酒，大口吃肉”并不是人人都适合。对于当代大多数人来说，饮食中的肉已经够多了，再加上喝酒，会加重身体脏器的负荷，加重湿气的积累。除非是能量消耗、体力劳动很大的人，是可以大口吃肉大口喝酒的。

有些患有心脑血管疾病的人会觉得，喝酒时血压反而舒服，这是因为酒起了扩张血管的作用。但这只是暂时的，当酒分解之后，血管一旦收缩，血压会立刻飙升。有人在酒后的凌晨或第二天早晨猝死，就是因为喝酒时身体各血管等全部通透，所有能量消耗增加，心肌耗氧量增加。当酒



精散去身体恢复正常，心脏耗氧量依然很大，造成了心肌缺血，此时只要血管中稍微有一点半堵不堵的状态，很可能立刻就会出事。

中医认为，醒酒之后，由阳入阴，已没有足够的阳（酒转化而来的）来推动入阴，就造成了极阴状态，即为“梗死”。

总之，“酒要少吃，事要多知”，过量饮酒，伤阴败阳。过年期间，更是要克制自己的口腹之欲，美酒虽好，不能贪杯。



十个被疯狂转发的急救谣言（下）

□ 高巍

谣言六：癫痫发作要掐舌。癫痫发作时为防止患者咬掉舌头而采取用勺子撬牙，往患者嘴里塞东西等方法。

癫痫发作引起的抽搐，患者在发病倒下的那一瞬间，其实咬舌就已经咬完了，最多就是吃到舌尖，嘴角会有一些轻度的出血，但这种咬伤基本可以不做处理，根本不会危及生命。这种抽搐一般持续3~5分钟后自行缓解。

撬、塞的做法，有可能给患者带来更大的损伤。正确的做法是：让患者安静地抽一会儿，同时确保其周围不拥挤安全；让其侧卧位（左侧卧位最好）；舒解其四肢；最好在头下垫上衣物等柔软物品，防止因为由翻身时与地面摩擦带来的损伤。

不要用力摇晃病人；不要给其嘴里塞任何东西；不要强制束缚其抽搐的肢体；不可掐人中，更不能胸外按压；不要给其吃任何药物，（即使醒后也不可，水都不行）然后拨打急救电话，医院就诊。

不要以为抽完就好了，一定要去医院进行检查，因为当其摔倒时有可能带来其他的损伤。

谣言七：蜂蛰伤后拔毒刺。正确的做法是：用针头或者注射器挑出毒刺。因为当用镊子或钳子夹住毒刺的那一刻，有可能把毒刺刺的残留毒液再次注入人体内，加重过敏反应。

如果遇到蜂蛰伤后：第一，立即用针头或者注射器挑出毒刺；第二，针对不同类型的蜂蛰伤



可用肥皂水或醋反复冲洗。蜜蜂蛰伤，因其毒液为酸性，可用肥皂水、3%氨水或5%碳酸氢钠液涂敷患处。黄蜂蛰伤与蜜蜂蛰伤不一样，为弱碱性，所以局部可用食醋或1%醋酸擦洗患处；第三，局部红肿可用外用软膏观察；第四，若全身出现皮疹、恶心呕吐、心慌憋气、大小便失禁等不适应时，一定要及时去医院就医。

谣言八：拍胸脯治疗心脏病。心脏病是供应心脏血液的血管出现了狭窄甚至阻塞，拍胸脯时不能解除狭窄和阻塞，疼痛还会加速本已生病的心脏的跳动。

正确的做法是：让患者坐位或者卧位休息的同时拨打急救电话。切记不可用体力活动。

谣言九：鱼刺卡喉用“海姆立克急救法”。

这是严重错误的。鱼刺一般很细小，它不会造成气道的梗阻，不会使人窒息。但是“海姆立克急救法”腹部冲击有可能会对内脏产生损伤。

正确做法是：首先，应立即停止进食，连水都不要喝，放松心情尽量减少吞咽动作，舒缓情绪；试着用镊子轻轻夹出；如果发现鱼刺不大，扎得位置不深，可自行用小镊子将其夹出；扎得太深一定要上医院；如果没有发现鱼刺，或者看到了鱼刺，但鱼刺非常粗大，扎得很结实就不要乱拔，一定要到医院请专业医生诊治。

谣言十：各种烫伤偏方。烫伤后往创面涂牛奶、牙膏、酱油、蜂蜜、白酒，也有撒盐、撒面粉、撒香灰等。

正确做法是，用流动的冷水冲洗伤口20分钟。冲洗时注意水流缓慢，最好让水流经过正常皮肤后再流到烫伤创面，不宜直接冲洗烫伤创面；反复冲洗后，轻轻脱掉或剪掉烫伤处的衣服，不可暴力，防止创面皮肤再次撕扯；如果是四肢处的烫伤，可将创面再次泡在冷水中降温，缓解疼痛，减少水泡的出现；最后根据伤情用干净的毛巾或者毯子盖住烫伤创面送至医院。

注意，创面水泡不要自行挑破，创面残留皮肤不可自行撕掉。（作者系北京市密云区医院急诊外科医生，公众号《医路向前巍子》创始人）

猪身有「三宝」 健康不可少

□ 宁蔚夏

猪年难免不说猪。自从汉代以来，猪代替了羊，成为国人肉食消费的第一大户。猪的一身都是宝，均可供食用，其中有三件“宝物”的营养尤为突出，对健康大有裨益。

猪肝含有丰富的营养物质，营养含量是猪肉的10多倍，其中铁质丰富，是补血食品中最常用的成分，可调节和改善贫血病人造血系统的生理功能。猪肝中维生素A的含量远远超过奶、蛋、肉、鱼等食品，具有维持正常生长和生殖机能的作用，并能保护眼睛，维持正常视力，防止眼睛干涩、疲劳以及治疗夜盲，还能维持健康的肤色，对皮肤的健美具有良好功效。经常食用猪肝可补充维生素B₁₂，这对补充机体的重要辅酶，完成机体对一些有毒成分的去毒有重要作用。猪肝还含有一般肉类食品不含的维生素C和微量元素硒，能增强人体免疫力，抗氧化、防衰老。

猪血 通常被制成成血豆腐，是理想的补血佳品之一。猪血中含铁量较高，而且以血红素铁的形式存在，对于生长发育阶段的儿童和孕妇或哺乳期妇女，可以防止缺铁性贫血的发生。同时，猪血还含有维生素K及促使血液凝固的元素，因此又有止血作用。猪血中的营养十分丰富，其中含蛋白质18.9%，高于猪肉和鸡蛋。猪血中含氨基酸达18种之多，包括人体不能合成的8种必需氨基酸，其赖氨酸含量高达14%，超过肉、蛋、奶类。不仅如此，猪血中还含有多种无机盐和微量元素，是人体不可缺少的，也是动脉硬化、高血脂症患者的理想食品。

猪蹄 营养丰富，味道可口，不仅是常用菜肴，而且还是滋补佳品。猪蹄中所含的多种营养，尤其是蛋白质水解后，所产生的胱氨酸、精氨酸等11种氨基酸的含量均与熊掌不相上下。猪蹄中含有丰富的胶原蛋白，是构成肌腱、韧带及结缔组织中最主要的蛋白质成分，同时又是组成骨骼框架的必要成分，被称为“骨骼中的骨髓”。猪蹄中胶原蛋白被人体吸收后，能促进皮肤细胞吸收和贮存水分，防止皮肤干涩起皱，使面部皮肤显得丰满光泽。胶原蛋白还可促进毛发、指甲生长，使指甲有光泽。经常食用猪蹄，还可以有效地防止进行性营养不良，并可改善微循环，加快新陈代谢和组织恢复，延缓机体衰老。另外，猪蹄汤对哺乳期妇女具有催乳作用，常喝还美容。（作者系成都市第二人民医院副主任医师）



丹尼尔生前与比奇在一起

特蕾莎·比奇是美国马里兰州蒙哥马利郡的一位普通母亲，是航天工程师，并非医学专家。2017年3月，她在美国国立卫生研究院作了一场报告，听众是科研人员 and 医生，包括来自全国各地的20位顶级癌症专家。这是怎么回事呢？

2014年9月，她11岁的儿子丹尼尔被诊断出腿上长了骨肉瘤（一种很危险的骨癌）。丹尼尔的主治医生沃达荷对比奇说，30年来，骨肉瘤的治疗方法都没有什么改善。大约一半患者的骨肉瘤会复发，复发之后一般都活不了太久，因为对于复发了的骨肉瘤，没有任何疗法可对付。

丹尼尔在极其痛苦的化疗过程中进入生命的第12个年头。2015年，丹尼尔又

一位毫无医学知识的骨肉瘤患儿的母亲，为挽救更多患者，自学细胞生物学知识，通过分析骨肉瘤的基因数据发现攻克癌症思路，力推骨瘤治疗的发展。

心中有爱 非专业人士也能创造医学奇迹

□ 武夷山

做了截肢手术。比奇说，“我知道孩子怕是撑不过去了，我只有孤注一掷。”她将孩子的肿瘤送去做了基因检测。她自学了细胞生物学，想发现用于治疗其他肿瘤的药物是否可用于治疗她儿子的骨肉瘤。

在丹尼尔生前最后几周里，比奇有幸要来了近100份骨肉瘤的基因数据，有的来自患儿的家长，有的来自一家专门检测基因组异常的基金会。比奇对这些数据做了统计分析，数据分析是她的专长。分析工作都是在丹尼尔入睡的时间里抓紧进行的。她的分析导致了一项有意义的发现。

2016年8月28日，丹尼尔撒手人寰，年仅13岁。比奇说，“孩子老是对我说，寻找我吧妈妈，继续研究下去，因为您就是光的一部分”。

比奇说，“我有观察事物、理解事物的多重视角。我觉得，只要你拥有能帮助别人的能力，就应该去帮助”。她发现，有些癌细胞的行为方式同我们日常接触的

通信系统有相似之处。于是，她试探性地提出一种理论：如果进攻堵塞点可以使整个通信系统瘫痪，那么我们也可以类似的方式去“关闭”癌细胞。

沃达荷医生评论说，“比奇所成就的奇迹，在未来也难以出现，因为她是患者的代言人，她是家长，她是悲痛的母亲，这几重身份带来的激情与扎扎实实的科研结合起来，才创造了奇迹”。

事实上，比奇并非第一个做出此发现的，因为已经有几位研究人员先行得出了与她非常类似的结论。但是，她并非医学研究人员，能够独立地证实相关结论，同样令人钦佩不已。沃达荷医生说，这表明，“名字前面没有冠以医学博士或哲学博士的人，也能做出非凡的业绩”。

在比奇的研究发现的鼓舞下，医学界在迈阿密召开了全国性的骨肉瘤学术研讨会，这是史上第一次骨肉瘤专题研讨会。美国国立癌症研究所的罗茜·卡普兰博士认为，比奇攻克癌症的思路很好，她循着

该思路开展的进一步研究，其成果已接近人体临床试验阶段。在2017年3月国立卫生研究院的报告中，比奇力劝众多癌症专家，另外设计一套针对高危难治性骨肉瘤的临床试验，基于肿瘤遗传学的机理，将化疗和靶向治疗结合起来。

在开展医学科研分析的同时，比奇还将其他骨肉瘤患儿的家长组织起来，成立了“骨肉瘤协作会”，该项目一方面为高风险、高潜力的医学科研项目筹集募捐，另一方面交换相关医学信息。这个组织还在考察将治疗犬骨肉瘤的药物用于骨肉瘤患儿的可行性。她认为，对于反正是救治无望的患者，将犬骨肉瘤用药拿来开展人体临床试验还是值得的。

令比奇感到欣慰的是，越来越多的医生在接触到骨肉瘤患者后，都建议他们到比奇这里来登记患者的基因数据和病历。比奇建立的登记库叫患者/家长骨肉瘤全基因组登记库。她拥有的数据越丰富，找到相关规律的可能性就越大。