

# 虚热之人如何应对盛夏酷暑

□ 王志强

是因为你不够“热”。  
**体虚之人不能承受寒**  
夏天是万物生长的季节，花花草草，鸟兽鱼虫，当然，人也是，疾病也是。

俗话说，冬藏夏放，其在表现是冬守夏补。世间万物，包括人和“疾病军团”都是在夏天积蓄能量，野蛮生长，到了冬天之后，万物归寂，用这些积蓄熬过漫长冬天。因此，每逢夏季，一切的一切都是生机勃勃的，也包括疾病。

而这个时候，由于夏季酷热，我们脱去厚衣服，露出最“真实”的自己，无形之中让身体与大自然，与外界接触的面积就增大了；同时，由于昼长夜短，人体与自然交融的时间也增加了。

此时，如果人体素有体虚，就会更容易受到外界不良因素侵害，它们就是中医所说的风、寒、暑、湿、燥、火（热）六种外感病邪，相当于西医的微生物、细菌、病毒等。

在酷热的季节里，真正身体平和的人是不会对热过于恐惧的，因为他们正在顺应自然而积蓄能量，只有有内热的人才会对热更加敏感。

实热的人在酷热中，是可以享用冷饮冷食的，因为这股旺火需要把这把“冰箭”来降温。而虚热的人则基本无缘冷餐。

虚热之人怕热是因为身体虚，无法抵抗外来的热量，这个时候如果喝冷饮吃冷食，冷餐在降温中也

变相地对身体进行了攻击，体虚之人同样无力抵抗外来的寒冷，于是最终就会出现闹肚子等症状。

**虚热之人应该多吃“热”**  
那么太“虚”的人要怎么度过这场热劫呢？虚热之人要更加顺应夏天的自然规律，反而要吃“热”，多吃五谷杂粮要进行补，让身体渐渐能够抵抗外界的酷热，比如，吃个火锅之类。夏季正是助阳补虚的最佳时机。

如果有久治不愈的疾患以及亚健康状态，此时也是治疗的好时候。我们已经知道了夏天也是“疾病军团”野蛮生长的时候，因此在此时绞杀它是最佳时机，切莫等它安然度过生长期，强大之后，在冬天跑出来折磨身体。



盛夏已至，我们无法改变天气带来的酷热，但是我们改变自己。让身体适应自然，强壮自我，抵抗暑热。这个时候，切不可贪凉，其实降温最直接的办法，就是依靠出汗，顺便把体内的湿浊也排泄掉，表湿得解，内湿可散。

夏季不仅是进补的黄金时期，也是冬病夏治的重要时期。很多冬

季的疾病，都是夏天未储备能量导致的，比如，最典型的冻疮。

因此，这个治疗疾病的黄金时期，不可错过。



## 专家观点

匆匆而过的，永远是美好的节日！而匆匆而来，迟迟不过的，是盛夏的酷热！

这个时候，让我们偏爱的，莫过于喝下一瓶冰镇可乐、再加一大碗冷面，或者是几瓶冰镇啤酒加上三三两两烧烤入腹的感觉。但有时候很忧伤，在经历了凉爽的洗礼后，肚子很快就提出抗议，闹肚子搅扰得人更加痛苦……

其实，对于酷热的夏天，你可能真的不太适合“冰镇”自己，或者说，你太怕热的原因，可能恰恰

也许很多人都知道香烟会导致呼吸道疾病的发生，会导致牙齿的颜色改变，会导致癌症，但是牙周炎、胃病、皮肤病等，这些疾病好像和香烟的关系不大。于是结合自身的情况，和大家聊聊——

# 被香烟熏出来的病

□ 刘国异

## 熏出来的牙周病

我也是烟民中的一员，不记得是何时喜欢上吸烟的，虽然每日吸食量不大，但是也没有间断过。随着烟龄的增加，我原本洁白整齐的牙齿开始出现了牙结石，牙缝隙增宽；每天刷牙的时候牙龈出血、干呕是在所难免，同时还伴有口臭；每天清晨起床后，口腔内都会有黑色、黏稠的痰液。最近，牙齿难受得厉害，牙龈一碰就出血，口腔异味感加重，不得已只好去看口腔医生。

医生看了后说：“你这是香烟熏出来的，鉴于你现在的口腔状况先洗牙。另外，你得赶快戒烟。至于吸烟导致的疾病我就不和你多说了吧！”是呀，是该戒烟了，由于吸烟导致的牙周间隙增宽，每次吃饭的时候牙缝里都会塞上很多东西，这一天牙齿就在不舒服中度过了。

医生接着说：“吸烟对于口腔的影响可不只是导致口臭、黄牙甚至黑牙，还会诱发其他口腔疾病甚至癌症。如果你不注意的话，很快就会发展到牙周病。而吸烟是牙周病公认的高危因素之一，烟龄越长，每天吸烟的量越多，牙周病越严重。同时，吸烟对牙周病的治疗效果也会产生负面的影响。”

另外，吸烟是口腔黏膜白斑的直接致

病因素，是不吸烟者的6倍。因为烟草中的有害物质能够刺激口腔黏膜，使口腔黏膜上皮细胞发生变化，因早期无任何自觉症状而被患者忽视。

## 城门失火殃及池鱼

咽喉及支气管是吸烟首当其冲的受害部位。经实验研究发现，长期吸烟可诱使咽喉黏膜炎症，并且使支气管黏膜的纤毛受损、变短，影响纤毛的清除功能；黏膜下腺体增生、肥大，黏液分泌增多，容易阻塞细支气管。吸烟者总是感觉咽喉有异物感、发痒、干燥灼热等，忍不住地“吭吭”几声。咽炎还可引起刺激性咳嗽，出现恶心、呕吐、吐痰不止等症状。

鼻子是被熏的直接受害者。烟草中的尼古丁和一氧化碳可以引起血管痉挛收缩，鼻腔黏膜血管收缩，导致黏膜缺血，便可出现鼻腔干燥。如果长期吸烟，鼻腔黏膜内血管可由收缩转变为扩张，使鼻甲充血、肿胀，就会使鼻塞加重，睡眠的时候打呼噜。长期吸烟还可破坏鼻腔黏膜表面的纤毛细胞，致使鼻黏膜的抵抗能力下降。

皮肤粗糙也是被烟熏出来的。关于吸烟对皮肤的伤害可能很多人会不以为然，但是我自己感觉吸烟对皮肤的伤害首先是

面部。这些年来自己感觉在吸烟以后，面部的皮肤毛孔比以前粗大了不少，而且不如以前有光泽。科学家也发现，吸烟会扰乱人体的皮肤更新机制，从而导致皮肤出现皱纹。

吸烟还会引起加重胃病。罪魁祸首尼古丁可破坏正常的胃肠活动，使幽门括约肌松弛，胆囊收缩，使碱性的胆汁易于反流入胃，以致破坏胃黏膜，并且还可促使胃酸分泌增多，抑制前列腺素合成，从而使胃黏膜黏液分泌减少。这些均可损害胃黏膜，导致胃病。

此外，“饭后一支烟，快乐似神仙”的做法可使不得。因为在进食后，身体各



个器官开始兴奋，胃肠蠕动加强，血液循环加快。饭后吸烟会影响胃黏膜血管收缩或直接刺激黏膜，引起酸碱度失衡，使胃肠功能紊乱而影响消化和吸收。  
(作者系中国科普作家协会医学学科创作专业委员会青年学组副组长)

# 香烟对人体的危害无处不在

酒后抽烟或边饮酒边抽烟也会给人体带来诸多危害，因烟碱会溶于酒精，烟会随着酒精迅速进入血液，使血液中的烟碱浓度比不饮酒的浓度更高，给人体带来更大的危害。

有的人上厕所时为了消除臭味，喜欢点上一支烟。殊不知，厕所里空气含氮量很高，并夹带一些有毒气体，而氧气含量却相对不足；加上吸烟散发出大量烟雾，氧气含量更稀少，人吸入这种混浊气体，会感到头昏乏力，老弱者更感不适。冠心病患者上厕所吸烟，还可诱发心绞痛，慢性支气管炎患者则可引起急性发作，所以上厕所时最好不要吸烟。

## 趁着阳光灿烂 赶紧治冻疮吧

□ 梅红



7月2日，生态环境部在官方微信公布2019年7月中旬全国空气质量预报会商结果，结果显示，7月中旬，全国大部地区天气形势较为稳定，气温普遍较高，全国太阳辐射增强。

虽然天气进入了炙烤阶段，但这样的天气，恰好是治疗冻疮的好时候。

没生过冻疮的人，不知道长冻疮的难受，又红，又疼，又痒，让人从心里烦。

现在的冬天常被成为“暖冬”，所以长冻疮还算新鲜事。不过，因为某些女孩子“美丽冻人”，某些男士要晒晒到底，往往穿戴不多，因此邂逅冻疮的事也还是有的。

我小时候的北京冬天很冷，最冷时夜里能达到零下近20℃。那时候也没这么多的楼房，大多数家庭住的都是平房。自来水管在院中，水龙头常常被冻住，要用开水浇化；从外进屋推门把手时会有“沾手”的感觉。总之，就是冷。因为冷，当时手脚生冻疮的人很多，我就是其中之一。

冻疮之所以让人讨厌，还不仅仅是红肿刺痛，最讨厌的它招不得，只要一长了冻疮，以后的每个冬天都会犯。而我的冻疮尤为厉害，手背上几乎铺满了，从室外进到屋里，冻疮都是紫的。

冻疮膏于我根本不管用。为了治疗冻疮，父母到收台听治冻疮的偏方，记下来后就给我试用。那时报纸上也有介绍治冻疮的小偏方小秘方，父亲都抄下来。我用过的方子可是不少，什么山楂法、芝麻秧法、茄子秧法、猪蹄壳法，等等，可都不管用。最气人的是，这些方法对许多人管用，对我却一点效果都没有。

后来，我偶然看到一个方子，于是心有不甘地又试了一把，没想到“药”到“疮”除。后来有人说那是李时珍《本草纲目》上的方子，我没查过是否如此，但确实从此“拜拜”了！

有意思的是，这个小方子必须要夏日使用，尤其要有“毒毒”的太阳。

选紫皮独头蒜，大的一头，小的两头，在碗中捣碎，在日头最毒的时候放在阳光下暴晒一会儿，然后把蒜汁（很黏的）涂沫在冬日生冻疮的地方。用这个方子的时候，要注意天气预报，最好能有连续三五日的好天气，每天1~2次，每次保持20分钟即可。

(配图选自“熊猫医生科普”)

# 孩子爱发脾气怎么办

□ 蒋本然

有时不管你怎么做都无法避免孩子发脾气，这个时候可以采取以下方法来处理：

**保持镇静（或装出镇静的样子）：**需要的话给自己一点时间。如果你生气，你两个人要应付的局面会更加困难。如果你准备说些什么，语调一定要保持平静和平稳，行动要有目的而且缓慢。

**认同孩子的强烈情绪：**比如，“冰淇淋从筒里掉出来真让人生气，对吗？”这有助于防止行为失控而且给孩子一个机会重新调节他的情绪。

**等着让脾气发出来：**在孩子没发脾气之前和他呆在一起，让孩子知道你在他身边。不要和孩子讲理或转移他的注意力。

**需要的话你得管起来：**如果孩子发脾气是因为他想要什么，不要给他；如果孩子拒绝做什么，那就要使用你的判断力了。比如，如果孩子拒绝从浴缸里出来，把塞子拿掉可能比把孩子拎出来要安全。

**态度要前后一致并且要平静：**如果孩子

因为要东西没有得到满足而发脾气，你有时给他东西、有时不给他，问题会变得越来越严重。

**确保你不会在不经意间鼓励这种行为：**比如，如果孩子因为你不同意给他买糖而发脾气，随后你给他买了糖，这就是对发脾气的奖励。在孩子发脾气时你大声冲他喊叫或求他也是

一种奖励，因为孩子得到了你的注意。  
**对于学龄前孩子有时可以利用承担后果的策略：**哪个年龄段的孩子能明白他们的行为有哪些影响或后果，家长可以通过实施“取消乐子”（短时间剥夺他享受、找乐子的权利）或用“隔离、禁足”的方法来

控制孩子的行为。  
**零容忍：**当孩子发脾气时，比如打人、踢人、咬人或冲到马路上等不安全的行为，应该采取零容忍态度，马上制止并告诉他这是绝对不可以的。

当孩子发脾气时，你需要记住以下几点：当孩子发脾气的问题是非常耗体力和精力的。你可能会直接结束孩子发脾气的冲

动，不过，在确保孩子安全的前提下建议先深呼吸，让自己保持镇静，然后再决定对策。

**制定一个应付发脾气的策略：**清楚地写下在任何情况下你将如何应付孩子发脾气的计划。孩子发脾气时要专注于按计划行事。

**承认你无法直接控制孩子的情绪或行为：**你只能保证孩子安全并引导孩子行为，这样今后孩子发脾气的机会要小些。

**承认需要花时间做出改变：**改变孩子随意发脾气的状况，还有很长一段路要走。发展和练习自我调节技能是一项终身任务。

**不要忘记你的幽默感：**别嘲笑孩子发脾气，否则是在用你的关注奖励孩子，甚至会进一步激怒他。

[作者系澳大利亚墨尔本大学医学院儿科学博士、百汇医疗（中国）儿科医师]

## 心灵驿站

# 专家共论急救/救援医学

6月29日，“上合组织医院合作联盟第一届急救、救援医学高峰论坛”在北京中国国际展览中心成功举办。论坛主席、中国工程院郑静晨院士致开幕词，并作智能化救援装备与陆海空一体化救援医学系统构建方面的主题报告；论坛共同主席、中华医学会灾难医学分会主任委员、天津大学灾难医学研究院院长侯世科教授致开幕词，并作救援医学学科建设方面的主题报告；论坛执行主席、天津大学灾难医学研究院副院长樊军教授主持开幕式，并作城市危化品爆炸医学救援方面的主题报告。

还有12名业界专家在论坛上做了报告，内容论及当前急救/救援医学领域的热点难点问题。本届论坛由上合组织医院合作联盟、中华医学会灾难医学分会、中国医师协会急救复苏和灾难医学分会、中国医师协会军民融合卫生应急培训中心、天津大学灾难医学研究院主办，国药励展、北京中军物采承办。（王志翔）

当前，由于西医处于领军地位，不少人在潜意识中以为西医科学而中医不科学。但是，当从生物能量学的原理思考人体健康问题时，就会发现这种潜意识是错误的。

# 从另一个角度思考传统中医理论

□ 徐建兴

人体是物质、能量和信息的统一体，而且人体的物质结构相当复杂和高度有序。物质有序性结构的构建和维持是需要能量的，结构有序的物质是有功能的，功能的发挥不仅需要能量支撑，而且需要信息指挥。所以，思考人体健康问题不仅需要理清生物分子的结构与功能，而且需要了解能量和信息如何在生命过程中起作用。

当前，生命科学的发展已经深入到了分子水平，西医学紧跟生命科学的进展，从基因和蛋白质分子结构的角度对疾病做了非常深入的理论分析和实验研究，但是从能量和信息

的角度探讨问题的研究比较少。目前我们进行的一项研究《呼吸链电子漏窍路的发现及其医学应用价值》，将从能量和信息

的角度进行深入研究。

人不能停止呼吸，原因是生命需要氧气。氧气通过肺吸入人体进入血液，运送到全身的每一个细胞，最终在细胞的线粒体中通过呼吸链的电子传递功能把食物氧化，其结果是把食物中储存的太阳能转移到了能量载体分子ATP上。

度充值能量成为ATP，如此循环往复支撑着生命活动的全部能量需求。

一个细胞中有很多的线粒体，在线粒体的内膜上分布有很多很多呼吸链。如果把线粒体比作是细胞的发电厂，那么每一个呼吸链就是一部制造能量分子ATP的“分子发电机”。食物经消化吸收后在体内有两种去向：一种去向是通过合成代谢进入构建人体细胞结构的新陈代谢过程，保证人体“有序性”结构的实时更新；另一种去向是通过分解代谢转变为呼吸链的底物，呼吸链酶系以接力式传递电子的方式把底物氧化分解成二氧化碳和水回归大自然，而呼吸链传递电子的同时，把固化在底物中的太阳能转移到ATP上，供机体生命活动之需。

经过研究我们发现了呼吸链的漏电旁路，证明呼吸链在传递电子制造ATP的同时，总有少量电子通过漏电旁路产生潜在有害的氧毒性中间体(ROS)。这一发现使我们领悟到：呼吸链的功能其实等同于分子尺度的“生命引擎”。

“引擎”燃烧石油产生驱动机械运转的动力，呼吸链作为“生命引擎”燃烧的是粮食，产生的是驱动生命活力的能量载体分子ATP。“引擎”是热机，热机遵循热力学原理

做“有用功”的同时也做“无用功”。

呼吸链通过电子传递制造ATP如同热机做“有用功”，通过漏电旁路产生氧毒性中间体(ROS)如同热机做“无用功”。

“无用功”导致热机老化，ROS对呼吸链的氧化损伤作用也是引起人体衰老和疾病的分子基础。

重要的是，“生命引擎”可以自行修复损伤，而非生命的“引擎”没有自修复能力，这就是“生命引擎”对健康长寿密切相关的理论基础。

如果把人体看作是巨大数量“生命引擎”的集合体，我们就可以用热力学原理探讨人体健康问题，把人体看作是热力学“耗散结构”，用“有序性”描述健康，从而奠定整体医学的理论基础。

热力学的思维方法与大家熟悉的结构功能研究方法不同。结构功能研究注重功能，一个分子一个反应一个通路的仔细分析。但是人体的复杂性远远超出预期，热力学的研究方法更适合探讨人体健康问题。

呼吸链漏电产生的ROS可以是引起氧化损伤造成疾病和衰老的原因，但更重要的是ROS可以作为生物信号启动机体免疫机制和损伤修复机制，这又是维护人体健康的正能量。人体怎样决定ROS功能的取向？这个问

题很难一个反应一个通路的分析。为了回答人体怎样决定ROS功能取向的问题，我们引进了能量纠缠的概念，把宇宙万物看作是复杂性和有序性程度不断增高的能量纠缠体，用能量纠缠体的概念描述客观存在的物体意味着物体内部存在有能量纠缠力，它把组成物体的所有元素彼此拉紧成为一个整体。

人体是物质进化各个层次的能量纠缠体的功能组合。所以，人体是一个“复杂性”和“有序性”达到极致的，高度自动化管理并有自我调整和修复损伤能力的体系。体系中各个层次能量纠缠体的功能组合在空间和时间上的有序与和谐，就是健康的基础。

人体又是在两个纠缠体之间反复转换的角色，人体自身是巨大数量各种功能细胞群的巨纠缠体，细胞的有序性堆积与功能的和谐适配是健康的基础。

人体又是社会人群纠缠体的一员，情感纠缠和利益纠缠给人错综复杂的情绪，情绪因素对ROS功能取向起到至关重要的决定作用。中医讲“伤伤心、怒伤肝、思伤脾、恐伤肾、悲伤肺”就是说情绪决定ROS的作用方向。好的情绪下ROS起正面作用，坏的情绪下ROS起负面作用。所以，管理好自己的情绪是健康的重要原则，解除情感和利益纠缠造成的坏情绪是保证健康的基础。（上）

[作者系中国科学院生物物理研究所(退休)研究员，博士生导师]

## 问题探讨