

最新研究表明，全球约三成男性曾感染人乳头瘤病毒——

男性应广泛接种 HPV 疫苗

科普时报讯（黄茂兆 记者罗朝淑）《柳叶刀-全球健康》近日刊发的一篇研究表明，全世界近三分之一的男性曾感染过至少一种人乳头瘤病毒（HPV），约五分之一的男性曾感染过一种或多种高危 HPV；15 岁以上男性的 HPV 感染率较高，并在 25 岁至 29 岁之间达到最大值，此后逐步趋于稳定或略有下降。

HPV 是全球最常见的性传播病毒，有 200 多种 HPV 亚型可以通过性传播，至少有 12 种 HPV 亚型感染后可能致癌。先前的研究表明，大多数性活跃的男性和女性一生中至少会感染一次 HPV，但大多数男性和女性都属于无症状感染。不过，无症状感染仍

然会导致长期后遗症甚至因患癌症而死亡。据报道，每年有超过 34 万名女性死于宫颈癌，该病常与感染高危型 HPV 有关。

在男性中，HPV 感染往往在临床上表现为肛门、生殖器疣，这会导致发病率显著增高并增加 HPV 传播率。男性 HPV 感染也与阴茎癌、肛门癌和口咽癌有关，这些癌症通常与感染 HPV-16 有关。

目前，关于 HPV 感染的流行病学研究主要集中在女性群体，关于男性 HPV 患病率的数据很少，而且主要来自被确定为感染风险增加的人群，例如同性恋男性、感染艾滋病毒的男性、在性传播感染诊所就诊的有性传播感染症状的男性，以及患有 HPV 感

染或宫颈细胞学异常的女性的男性伴侣，因此人们对一般男性中 HPV 感染的流行病学情况知之甚少。

上述研究选取了从 1995 年 1 月 1 日至 2022 年 6 月 1 日期间发表的、符合入选条件的研究论文，通过系统综述和荟萃分析来评估一般男性群体中 HPV 感染的患病率。来自 35 个国家的 65 项研究表明，任何类型 HPV 感染的全球总患病率为 31%，高风险 HPV 感染的全球总患病率为 21%。其中，HPV-16 是最常见的 HPV 基因型，其次是 HPV-6。欧洲和北美洲、撒哈拉以南非洲、拉丁美洲和加勒比地区，以及澳大利亚和新西兰等联合国可持续发展目标地理区域的人群，HPV

感染总体患病率估计值相似。东亚和东南亚的估计值是其他区域的一半。

研究人员认为，在广泛接种 HPV 疫苗之前，有必要更新全球和区域对男性一般人群中感染 HPV 的 DNA 总体、类型特异性和年龄特异性患病率的估计。男性 HPV 患病率数据对于了解男性和女性的疾病负担、传播风险，以及支持宫颈癌预防和消除规划的实施和评价至关重要。这些估计强调了将男性纳入全面的 HPV 预防策略的重要性，建议男性也应广泛接种 HPV 疫苗，以降低男性 HPV 感染相关发病率和死亡率，并最终消除癌症和其他 HPV 感染带来的相关疾病。

咳嗽是夏秋季节常见的呼吸道疾病。究其原因，是因为夏秋季节气候炎热，人们贪凉饮冷，造成局部抵抗力下降，引起呼吸道病毒感染所致。

中医认为，咳嗽多为外邪侵袭、肺气失宣所致，也可由于脏腑功能失调，累及肺脏，肺气失其肃降而发生。凡由外感邪气引起的咳嗽称为外感咳嗽，一般起病多较急，病程较短，常伴有畏寒、发热、头痛等证候，治疗应以疏散外邪、宣肺理气为主。而由脏腑功能失调引起的咳嗽称为内伤咳嗽，一般起病较慢，往往有较长的咳嗽病史和其他脏腑失调的证候，治疗应以调理脏腑为主。

外感咳嗽分为 3 种类型

风寒袭肺型。主要表现为咳嗽重浊，气急，喉痒，咯痰稀薄色白，常伴鼻塞、流涕、头痛、肢体酸楚、恶寒发热、无汗等症，舌苔薄白。治疗应以疏风散寒、宣肺止咳为主。可选用杏苏止咳糖浆、止咳青果丸、通宣理肺丸、麻黄止咳丸等口服。

风热犯肺型。主要表现为咳嗽不爽，痰黄或稠黏，喉燥咽痛，常伴恶风身热、头痛、鼻流黄涕、口渴等表热证，舌苔薄黄。治疗应以疏风清热、宣肺止咳为治，可选用止咳枇杷露、蛇胆川贝液、三蛇胆川贝露、桑菊感冒片等口服。

风燥伤肺型。主要表现为喉痒干咳，痰少不爽，或痰中带有血丝，咽喉干痛，唇鼻干燥，口干，常伴鼻塞、头痛、微寒、身热等表证，舌苔薄白或薄黄。治疗应以疏风清肺、润燥止咳为主，可选用川贝雪梨膏、蜜炼川贝枇杷膏、梨枇杷胶囊等口服。

内伤咳嗽不同类型用药不同

痰湿蕴肺型。主要表现为咳嗽反复发作，尤以晨起咳甚，咳声重浊，痰多稠黏或稠厚成块，色白或带灰色，痰出则咳嗽缓解、胸闷减轻。常伴体倦、腹胀，大便较稀，舌苔白腻。治疗以燥湿化痰、理气止咳为治，可选用杏仁止咳糖浆、二陈丸、半夏天麻丸、香砂六君子丸、三子止咳膏、半夏糖浆等口服。

痰热郁肺型。主要表现为咳嗽伴气息急促，喉中有痰声，痰多稠黏或为黄痰，咳吐血痰，咳嗽时可引发胸痛，常常感到口渴想喝水，舌苔薄黄腻。治疗以清热肃肺、化痰止咳为主，可选用桔梗丸、川贝枇杷膏或枇杷叶膏、麻杏石甘合剂、复方鲜竹沥、胆陈皮散等口服。

脾肺气虚型。主要表现为痰稀，气短懒言，喜温怕冷，肢体疲乏乏力，食欲较差，舌苔薄白。治疗以益气补肺为主，可选用人参保肺丸、虫草补肺胶囊、百令胶囊、利肺片等口服。

肝火犯肺型。主要表现为常常感觉痰滞留在咽喉部，难以咳出，咳嗽时会引起胸肋胀痛，伴有咽干口苦。症状可随情绪波动而增减。舌红或舌边尖红，舌苔薄黄。治疗以清肝泻火、化痰止咳为治，可选用丹栀逍遥丸、左金丸、黛蛤散等口服。

肺阴亏耗型。主要表现为干咳，咳声短促，痰少黏白，或痰中带血丝，口干咽燥，常伴有午后潮热，手足心热，夜寐盗汗，舌质红少苔。治疗以滋阴润肺、化痰止咳为主，可选用二母宁嗽丸、养阴清肺膏、百合固金口服液等口服。

咳嗽是机体重要的防御性反射，有利于清除呼吸道分泌物和有害因子。因此，对一般的轻度咳嗽不需止咳治疗。若痰多或痰不易咳出，或出现干咳等，可选用中成药治疗。若经过上述治疗后，咳嗽仍严重，或咳嗽持续 3 周以上时，应及时去医院检查治疗。

（作者系湖北省第一批知名中医、主任医师）

夏秋瓜果香，食用要得当

□ 问 焜 姚魁武

夏秋时节，瓜果飘香。最幸福的事莫过于一边谈天说地，一边品尝美味的瓜果。然而，由于每种瓜果性味不同，其适宜人群也会有所不同，并不是每个人都能随心所欲地吃瓜，让我们一起来看一看如何理性吃瓜吧。

黄瓜：阳虚者食后易腹泻

黄瓜古称胡瓜，属葫芦科黄瓜属植物，首见于唐代《千金要方食治》菜蔬篇，胡瓜后被人称为黄瓜，黄瓜一词首见于《本草拾遗》。《本草纲目》记载黄瓜性味“甘，寒，有小毒”。《食疗本草》记载：“胡瓜（黄瓜）胃肠积滞，痞满者宜。食用时可和温热类食物，如生姜同食以制其寒凉之性。”脾胃郁热上蒸致咽喉肿痛、口舌生疮等热证宜食。

现代研究认为，黄瓜具有清热利湿、养颜护肤和解毒的功效，出现咽喉肿痛、唇舌焦燥时，生食黄瓜，可起到清热泻火的功效。由于黄瓜属于寒性食物，阳气虚弱者食用后易导致腹泻。《食疗本草》也记载黄瓜“令人虚热上逆，少气”，寒性凝滞，阳虚者不宜食。小儿脏腑娇嫩，脾胃未健全，寒凉者不宜食。

西瓜：脾胃虚寒者慎用

西瓜是葫芦科西瓜属植物，明代《农政全书》记载：“西瓜，种出西域，故名。”《本草纲目》记载其性味“甘淡，寒，无毒”。《食物本草》认为：“西瓜，性寒解热，有天生白虎汤之号，然亦不宜多食。”《日用本草》认为西瓜可“消暑解，解烦渴，宽中下气，利小便，治血痢”。《丹溪心法》则记载“治口疮甚者，



视觉中国供图

用西瓜浆水徐徐饮之”。

日常生活中，西瓜是消暑佳品，且西瓜子、西瓜皮均有不同的营养价值和药用价值，可合理食用。

作为坚果类食物，西瓜子富含脂溶性维生素 A、维生素 E，以及不饱和脂肪酸等，但多吃可能导致能量超标，建议每次食用不超过 40 克，每周不超过 3 次。西瓜皮作为药材有清热降火、降压等作用。西瓜是最自然的天然饮料，而且营养丰富，

但需要注意的是，糖尿病、肾功能不全、脾胃虚寒、风寒感冒初期患者，以及产妇和幼儿应慎食西瓜。

冬瓜：阴血亏虚者忌食

冬瓜是葫芦科冬瓜属植物，“白冬瓜”一词首载于《名医别录》上品卷。《本草纲目》记载冬瓜性味“甘，微寒，无毒”。《食疗本草》认为“热者食之佳，冷者食之瘦人”。冬瓜有药食同源之效，

暑期家访，好担心“家底”被老师发现

□ 曹大刚

陶磊同学：

你好！

感谢你对我大耳叔叔的信任。现在，从国家层面到地方教育部门，都鼓励老师们入户家访。虽然信息技术的发展，可以让老师足不出户就能完成与家长的沟通，但总会让人感觉隔着一层屏障，老师不能及时体会家长的感受，容易忽略细节，解决问题也容易停留于表面，所以提倡入户家访还是很有必要的，起码可以了解学生在家庭中最真实的生活状态。

因为怕老师知道家里的窘迫，以及不知道老师家访会问什么，让你感觉内心焦虑、不知所措吗？那么，对于上述担忧我们能做些什么呢？

老师认为，有些现实状况，作为子女暂时是无法改变的，但你可以做到的是表达出你对老师的尊重。首先，可以把家里收拾得整齐一些，可以为老师准备好拖鞋或者鞋套，有条件的，还可以为老师准备一些简单的水果或者茶水等。自己穿戴整齐，让老师看到你乐观上进的状态就

好。老师不会因为你家的经济状况区别对待你的。

至于你担心的第二个问题——老师会问什么，你大可不必为此紧张。一般来说，老师会反馈你在学校的情况，会以积极的信息传递为主，也有可能点到你今后需要加强的地方。家访是学校信息共通的途径，有些老师会向你的家人了解你的情绪、情感早期形成或抚养的情况等。有些老师会协调亲子关系，会观察学生的问题是否能在原生家庭找到根源，进而引导家长进行反思，纠正家长教育孩子的不正确行为，引导家长使用讨论、协商等方式进行教育，减少家庭内的焦虑事件，并纠正家长自身的不良行为，鼓励家长与子女建立健康的行为模式。

另外，老师可能也要了解一下暑期作业的完成情况和开学后的打算等，还有可能了解你暑期是否参加了社会公益活动，以及暑期交往伙伴的群体情况和运动情况，等等。这些你不要过度担心，就像跟朋友一样，与老师聊聊就行。

家访是家长、学生与老师沟通的桥梁，或许多年后你还会记得老师家访时对你的谆谆教诲呢！

大耳叔叔

案例反思

暑期是教师家访的集中时间，有效的家访会加深家校之间的联系，会更全面地教育孩子。作为学生，可以趁着家访的机会跟老师和父母交换自己的想法，化解一些误解，争取谅解，让老师和父母见证自己的成长。家长在家访过程中也要把孩子作为独立个体对待，多请教老师，协助好老师和学校开展工作。

（作者系中国科普作家协会会员、心理高级教师、国家卫生健康委员会心理治疗师）

大耳叔叔心理信箱：
3548004514@qq.com



饮食不当 压力过大 生活不规律

“老胃病”呈现年轻化趋势

□ 衣晓峰 刘方舟 朱爽 科普时报记者 李丽云

今年 31 岁的张先生是某公司的网络工程师，入职 7 年来始终处于超负荷的工作状态，一日三餐几乎均为高脂、高油的外卖食品，而且还喜欢吸烟、饮酒、喝咖啡。半年前，张先生觉得上腹部不舒服，吃饭后剑突下有腹胀、烧灼感，但并未放在心上，后来因腹痛腹胀加剧，不得不到医院就诊。经胃镜检查，张先生被诊断为早期胃癌。

据统计，我国胃癌的发病率高达 85%。值得关注的是，我国 23 岁至 34 岁的慢性胃炎患者比例逐年上升，慢性胃炎等消化道疾病发病正呈明显的年轻化趋势。

年轻人容易忽视胃部不适

中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会委员、哈尔滨医科大学附属第二医院结直肠肿瘤外科副主任黄睿介绍，慢性胃炎或其他消化系统的慢性病会出现胃痛、胃灼热感、胃酸倒流、恶心、消化不良等一系列症状。这些症状可能由于饮食不当、压力过大、不规律的生活习惯或长期服用某些药物而加重。

上述症状在年轻群体中也越来越多见，如果不加重视，容易遭受“老胃病”的折磨。

黄睿解释，“老胃病”的“老”字更多指的是胃病的长期化、持久性。老年人因为身体机能退化、抵抗力差，症状相对严重些，更不易治愈；而年轻人往往因为耐受力更强，饮食不规律、不节制，忙于工作等，容易忽视胃部不适，使病程延宕的时间更长，甚至造成消化道穿孔及癌变等。

“老胃病”包括慢性胃炎、胃溃疡、胃食管反流病及功能性消化不良。慢性胃炎是因胃黏膜长期受到炎症侵袭所致，常见症状包括胃痛、反酸、胃灼热感、消化不良等；胃溃疡多因感染幽门螺杆菌、使用非甾体类抗炎药物，以及饮食因素和应激反应所致，主要表现为胃痛、腹胀、反酸，疼痛通常发生于饭后或夜间；胃食管反流病是指胃酸“倒灌”进食管产生的不适感或并发症，会出现胸骨后疼痛、胃灼热感、反酸等表现；功能性消化不良是指没有明确器质性病变的消化系统症状，常表现为腹胀、饱胀、噎

气、恶心、呕吐、食欲不振等。

以上这些疾病反反复复、迁延不愈，久治无效或收效甚微，久而久之便拖成了“老胃病”。

饮食和生活习惯不合理易形成“老胃病”

黄睿介绍，“老胃病”的发生与很多因素有关。

一是饮食因素。不规律的饮食习惯，高盐、高脂肪、辛辣食物和咖啡因等刺激性食物摄入过多。二是幽门螺杆菌感染。感染幽门螺杆菌可能增大罹患“老胃病”的风险。三是长期应激。工作压力大、人际关系紧张、精神负荷过重等应激状况，容易造成胃痛、腹胀、消化性溃疡、大便秘结等。四是不合理的生活习惯。长期失眠、生活无序、缺乏运动等陋习均有可能患上“老胃病”。

此外，长期使用或滥用非甾体类抗炎药物、激素类药物或抗生素等药物，以及酗酒和吸烟，均会刺激胃部黏膜，增高胃炎和胃溃

疡的概率。

黄睿提醒，“老胃病”如不能得到有效诊治和管理，轻者会表现为食欲欠佳、营养不良，或者长期疼痛和不适，重者可能患上食管炎、胃溃疡、胃出血，甚至是胃癌等。因此，定期进行体检，做到早诊断、早发现、早治疗尤为关键。

改变生活方式，防范“老胃病”发生

如何防范“老胃病”？黄睿认为需要做到以下几点：

保持均衡的饮食。确保膳食涵盖各类营养素，包括蔬菜、水果、全谷物、蛋白质和健康脂肪；尽量避免偏食和挑食；保证富含维生素、矿物质和膳食纤维的新鲜水果和蔬菜的充足摄入。

控制或减少食用辛辣、油炸、油腻的食物。选择健康烹饪的方式，如蒸、煮、炖等，同时注意减盐和减糖。

养成良好的饮食习惯。规律用餐，细嚼

慢咽，适量进食，杜绝暴饮暴食，减轻消化系统的负荷；规律饮食时间，尽量遵循一日三餐制，保持饮食时间的一致性，可助胃肠道保持稳定状态。

少量多餐。将大量食物分成小份，多餐食用，有助于胃部“减压”并促进消化。同时，要重视早餐的重要性，作为一天中重要的营养补给，早餐可帮助抑制胃酸分泌。

适度运动。适量的体育锻炼能促使胃肠道蠕动和健康消化，但应避免剧烈运动或饭后立即进行剧烈活动。

健康睡眠。保持足够的睡眠时间和质量，避免长期失眠对消化道产生的危害。

学会减压和应对压力。寻找适合自己的减压方式，如健身、看电影、野外郊游等，以愉悦身心，让胃肠道更加“通达顺畅”。

戒烟限酒。过度饮酒和吸烟会对胃部产生有害影响，让胃炎、胃溃疡和胃癌不请自来。

如果感觉胃部持续不适或疑似有“老胃病”的状况，需及时就诊。