



■吴煜

冬春之际，气温起伏波动大，又是呼吸道疾病高发季节，各种病原菌感染都很多。一个人生病很容易传染给其他家庭成员，不少人是从节前咳到节后。甚至“节后办公室7人里5个咳”的话题也登上热搜。

春节以来，浙江省中医院发热门诊、呼吸科门诊患者明显增加。浙江省中医院呼吸与危重医学科副主任徐婷贞说：“年前一段时间流感患者比较多，加上气温变化大，普通感冒的患者也不少。最近这段时间来就诊的患者，绝大部分都是流感，感冒后咳嗽比较剧烈或是迁延不愈的，门诊日均接诊患者较平时增加了30%以上。”

咳到“痛不欲生” 半夜睡觉都咳醒

“咳得太厉害了，我对上课都有阴影了”，在浙江省中医院呼吸门诊，刘女士的声音带着一丝颤抖：“我咳起来真的‘痛不欲生’啊！医生，我是不是得肺炎了？”

这是不久前，徐婷贞接诊过的一位44岁的女教师，年前一次大降温

时着凉感冒了，其他症状都还好，就是后面咳嗽特别厉害。就诊前，已经持续快一个月。

就诊时，刘女士没说几句就要咳上一阵子，都是没有痰的干咳，而且气喘得很厉害。她补充说，“一咳嗽，胸部以下的位置就剧痛，不咳又忍不住，就连晚上睡觉都会半夜咳醒，太遭罪了。”

“检查发现，刘女士并没有肺炎”，徐婷贞指出，咳嗽是一种自然的生理反应，当呼吸道中有异物、分泌物或其他刺激物时，身体会通过咳嗽来试图清除这些刺激物。咳嗽时，胸腔内的肌肉会进行强烈地收缩，以产生足够的压力将空气从肺部排出，从而帮助清除呼吸道。

在某些情况下，如果咳嗽非常剧烈，或者个体存在某些特定的健康问题，如骨质疏松、肋骨强度较低，或者体型较胖等，剧烈的咳嗽可能会导致肋骨承受过大的压力。这种情况下，

肋骨可能会因为肌肉的强烈收缩而被“勒断”，即发生骨折。临幊上，虽然咳嗽把肋骨“咳断”的情况并不常见，但也偶有发生，而刘女士可能就是其中之一。

尽管刘女士没有肺炎，但剧烈的干咳可能已经对她的肋骨造成了过度的压力。徐婷贞介绍说，“肋骨骨折后，每次咳嗽都会刺激到受伤的区域，从而引起剧痛。这种疼痛是身体对损伤的一种自然反应，也是身体试图保护受伤区域，避免进一步损伤的信号。”

持续性干咳要重视 中医中药有优势

经过中药治疗和调理，刘女士的咳嗽终于止住了。治疗过程中，也邀请骨伤科对刘女士的肋骨骨折进行了适当固定，促进骨折的愈合。目前，刘女士恢复良好，她说，“我又可以从容走上讲台了。”

徐婷贞提醒，除了常见的感冒和流感，还有一些患者会有咳嗽变异性哮喘。这是一种特殊类型的哮喘，主要特征是持续的干咳，即使感冒的热症已经消退，咳嗽却依旧顽固地存在，仿佛是感冒的“后遗症”。这种咳嗽通常在夜间或凌晨更为剧烈，可能与冷空气、灰尘、油烟等刺激因素有关。

咳嗽变异性哮喘的患者，虽然没有典型的喘息或气促，但他们的气道却同样敏感，对外界刺激有着高度的反应性。

徐婷贞说，像刘女士一样咳嗽迁

延不愈的病人不在少数，而中医中药在治疗这类持续性干咳方面具有明显的优势。中医将咳嗽分为外感和内伤两种类型，证型上分为寒袭肺证、风热犯肺证、风燥犯肺、风邪伏肺证、胃气上逆证、痰湿郁肺证、肺脾阳虚证及肺阴亏虚证等，遵循“急则治其标，缓则治其本”的原则，标本兼顾，每一类都有成熟的治疗方案，并通过个体化的辨证，大多能得到满意的疗效。

冬春季咳不停 三款药膳助您缓解咳嗽

在冬春季，个人防护至关重要。饮食上要注意清淡，多喝水，保持合理的膳食摄入，保证足够的睡眠和休息，避免过度劳累，适当进行体育锻炼，增强人体对寒冷的适应能力。经常开窗通风，保持室内空气流通。出门时佩戴口罩，尤其是在人群密集的场所。保持良好的卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘遮住口鼻，勤洗手。

徐婷贞还为大家推荐了川贝炖梨、白果炖鸡、橘皮蜂蜜水三款药膳，不仅能辅助治疗，还能直接缓解轻微咳嗽。

徐婷贞提醒，如果咳嗽持续或伴有其他严重症状，如高热、呼吸困难等，应及时就医。此外，对于某些特定体质或有特定健康问题的人群，如孕妇、哺乳期妇女、或正在服用其他药物的患者，在使用这些药膳前应咨询医生。

迎寒而上 守护平安

日前，受强冷空气影响，浦江县迎来新一轮的雨雪天气，在浦江山区后佛线三十六岗鸡冠岩路段出现积雪结冰，交警正在提醒过往行人戴好安全帽、减速慢行。

连日来，浦江县公安局交警大队全体民警辅警在山区桥梁、坡道等严重结冰、积雪路段增派警力引导车辆安全通行，铲除路面结冰、清理断枝碎石，全力保障辖区道路交通安全，守护群众出行平安。

通讯员杨晓东 摄



“小白”练拳不得当 损伤也会“热辣滚烫”

记者沈佳慧 通讯员孙金铭报道 春节期间，由贾玲导演的电影《热辣滚烫》给拳击这项运动添了一把火，杭州也掀起了一波拳击热，不少新手“小白”纷纷涌向拳击馆。

拳击作为一种高强度的对抗性运动，既有极高的技巧性，也对拳手的体能、肌肉力量、灵敏度、速度、耐力、爆发力、平衡能力等方面有着非常高的要求。一不小心，就会让“小白”练习者感受到“热辣滚烫”的伤害。

初学者不能心急
力量和技术没有到位容易受伤

“根据有关文献显示，拳手的伤病中，上肢+面部损伤占比83.4%，下肢损伤占比10%，躯干部位损伤占比6%。”浙中医大二院（浙江省新华医院）骨伤科主任吴连国说，具体分析来看，拳击造成的伤害会有脑损

伤（脑震荡、脑挫伤）、腕部扭伤、三角纤维软骨复合体损伤、掌骨骨折、肩袖拉伤、肩峰撞击综合征、半月板损伤、韧带损伤等问题。

“从临幊上看，业余拳击爱好者比较常见的伤病是，腕部扭伤、膝关节半月板损伤等问题。”吴连国主任仔细分析了原因，在拳击运动中，手腕是关键，它承受着拳击手大部分的力量，拳手在出拳时需要承受较大的冲击力；因此，如手腕的稳定性不够、力量不足就会导致腕部损伤。同时，拳击手在对抗过程中需要经常进行移动和转向，如果膝关节稳定性不足或者受到外力冲击，就容易损伤了。

吴连国主任提醒，要最大程度避免损伤，首先，初学者要注重加强关节周围肌肉的力量训练，以提高关节稳定性；其次，必要的合适的防护装备不可缺少，这有利于减轻外力对关

节的冲击。

有一种常见的骨折 叫Boxer's骨折

“在临幊上有一种骨折和拳击运动造成的损伤机制一样，被称为拳击手骨折(Boxer's fracture)”，是一种常见的手部骨折，大约占手部骨折的40%，为第五掌骨近关节处的骨折。”吴连国主任说，一般是受伤者紧握拳头打击物体，掌指关节受到直接暴力，导致掌骨颈骨折。不过，一拳下去，第五掌骨很多地方都可以骨折，只有在颈部的这块被称为Boxer's骨折。

拳击手骨折，它并不是拳击手专有的，日常生活中也很常见。事实上，对于专业的拳击运动员来说，技术动作规范、保护措施到位，这类骨折对他们来说并不常见。类似这种运动病的还有“网球肘”，患者基本不

是专业网球运动员，反而是一些普通人。

“在我们骨伤科的临幊，经常会遇到拳击手骨折患者，高发于20岁左右男性，一部分患者具有性格冲动的特点，在生气的时候愤怒地捶向坚硬物体，比如桌子墙面等。还有一部分患者是爱好一些对抗性的运动，比如打篮球时不慎撞伤。”吴连国主任说，曾有一位男大学生因为打篮球不慎撞伤手，整个手掌肿痛、刺痛。经过检查，是第五掌骨折，好在伤情不重，医生给予以手掌骨颈骨折手法复位，并用石膏外固定，限制活动4~5周，待愈后再在医生的指导下进行康复锻炼。

吴连国主任提醒大家，一旦发生“拳击手骨折”后需要及时到医院治疗，若治疗不及时，会导致手指畸形，影响手部抓握功能。

做一次CT 会“吃”进多少辐射？

■陶志刚

在任何时候，每个人都是自己健康的第一个人。从被动看病到主动检查，从消极治病到积极防病，健康体检的意义越来越凸显。

去医院看病或健康体检的朋友，经常会有这样的担忧或顾虑：医生让我去照个CT，但听说CT的辐射比普通拍片要大得多？CT检查对我们的身体到底有多大的影响呢？

什么是CT检查？CT是电子计算机断层扫描的英文简称，是通过X线发射装置围绕我们身体旋转一周获得图像的过程，在这个过程中唯一产生辐射的就是X射线。CT与普通拍片不同，普通拍片的过程就像我们把一块面包片拍扁成一张面包饼，我们看到的是堆叠在一起的信息，CT则是像切西瓜一样，把我们的身体切成一片一片来看，这样我们就能看清楚原本都叠在一起的组织了。

CT的辐射大吗？有致癌风险吗？最新文献中指出，一次胸片接受到的辐射剂量约为0.02mSv，而一次CT的辐射剂量则约为2~15mSv，这么一看CT的辐射确实要高出普通拍片数十倍甚至数百倍啊！但是，我们需要知道的是看待任何问题都要有一个基准线也就是参照线，地球上的辐射也无处不在，我们人类每年从大自然接受到的辐射大约为2~4mSv，相当于一次普通

CT的剂量。有些高海拔地区的辐射每年甚至超过了200mSv，但没有相关任何研究表明当地的癌症发生率与辐射相关。

在过去的数十年间，科学家没有停止过对于辐射剂量的监测研究，但大量国内外研究结果都显示CT辐射与癌症并无直接因果关系。

一年做几次CT是安全的？在大量的长期队列研究中发现，小于100mSv的辐射剂量已被证明是安全的，结合我们之前说的单次CT的剂量(2~15mSv)可以知道，一年中做2~3次CT是很安全的。当然每次检查也不能认为是不合适的，要从自身获益的角度去看待，例如，肿瘤病人一年做10余次检查也是有的，但从长期获益来看，CT辐射并不会降低他的生存率。

辐射是否会累积在我们体内呢？随着科学的深入，越来越多的证据表明，人体的自我修复能力是非常强大的，有研究论文指出CT成像引起的双链DNA断裂在24小时后完全修复，说明多次照射并不会发生剂量叠加。当然，检查间隔不易太过频繁，我们还要考虑到个体差异，对于射线的敏感度是不同的。

如何做CT检查更安全？在日常医疗工作中，CT检查要遵循三个原则：辐射实践正当化、辐射防护最优化、个人剂量限值。所以，大家不必为医疗辐射所困扰了。

食疗养生

除湿驱寒养阳气 现在吃它正鲜嫩

■钟文

早春已到，乍暖还寒，稍不注意就容易受寒感冒。在春天，把阳气生发好才能有效防病。春韭鲜嫩气香，美味十足，非常适合春天吃。

中医认为，韭菜味辛，性温，能行气活血止血，温肾补阳，最适合气候忽冷忽热的春天食用。

春季第一菜 健脾理气 补肾养阳

春天人体肝气比较旺，而脾属木，木又克脾土，所以肝气盛就容易脾胃不好。韭菜因含有植物性芳香挥发油而散发出强烈的特殊气味，这种独特的辛香之气，有利于行气导滞，疏通人体的气机。

韭菜富含多种维生素，粗纤维非常丰富，对于大便秘结的人，食用韭菜可以促进肠道蠕动，有利于大便的排出，可以达到预防大肠癌的作用。同时这些维生素和纤维素，有利于减少人体对胆固醇的吸收，有助于降低血脂，防治动脉硬化和冠心病等疾病。

春天阳气升发，此时人体也需要养阳补阳。中医认为，韭菜性温，有补肾壮阳的功效，也就是说韭菜有利于滋养老人的阳气。比如肾阳虚引起夜尿增多、腰膝酸软、须发早白等症状，以及容易感冒人群，可以在春天多吃韭菜。

很多人喜欢吃韭菜是因为喜欢它的刺激气味。这气味正是来自韭菜含有的硫化物。这些硫化物不仅具有杀菌消炎作用(抑制大肠杆菌、金黄色葡萄球菌等)，可以增强人体免疫力，还能帮助人体吸收维生素B1和维生素A。

韭菜含有皂甙、类黄酮等物质，对于提高免疫力有好处。韭菜所含的硫化物还有一定的杀菌消炎作用，

可抑制绿脓杆菌、痢疾、伤寒、大肠杆菌和金黄色葡萄球菌。

看外观 看宽窄 看割口 韭菜应该这么挑

看外观：新鲜韭菜菜叶颜色鲜嫩翠绿有光泽、挺直、叶片肥厚。若菜叶松垮、下垂、干尖或者明显发黄，就可能是放置时间过久的韭菜。也可以用手抓住韭菜根部抖一抖，叶子发飘的新鲜，叶子飘不起来的不新鲜。

看宽窄：韭菜一般有宽叶和窄叶之分。宽叶韭菜叶色淡绿，膳食纤维含量偏低，口感相对好一些，但吃起来味道相对淡。窄叶韭菜叶片修长，叶色深绿，膳食纤维含量多，口感不如宽叶的，但味道更浓郁。这两种韭菜在营养上并没有特别大的差异，需要注意的是，叶片宽大异常的韭菜要慎买，因为栽培时很可能使用了生长调节剂。

看割口：割口平整、干净的韭菜相对来说更新鲜。若割口中间长出一段，呈现倒宝塔状，说明已经不新鲜。随着割下时间变长，韭菜割口会出现明显的氧化现象，比如变黑、失水等。

如果是胃肠道疾病或肠胃功能较弱的人，吃韭菜容易产生泛酸、烧心等症状，不宜多吃。

韭菜性温，有温阳之功，对于一些阳盛体质或阳气盛的人群，特别是处在阳盛疾病发作期的患者不宜食用。有嗓子疼、上火、发烧、黄疸、咯血等症状的急性上呼吸道感染、急性支气管炎、慢性支气管炎急性发作的患者，最好少吃韭菜。

缺钙的老人、孩子及孕产妇等特殊人群：韭菜中含有草酸，容易和一些矿物质发生拮抗反应，影响这些矿物质和微量元素的吸收。此外，有研究认为韭菜有促进子宫收缩的作用，因此，缺钙的老人、孩子及孕产妇要少吃。

