

本质是驱邪外出 盲目压制容易添乱

有些症状不治反而更好

中医讲究顺势而为、因势利导，认为人体有强大的正气(即自我修复能力)，当病邪入侵时，身体会调动正气将邪气排出体外，这个过程中出现的种种症状，其实是身体“驱邪外出”的表现。如果不分青红皂白地用药，反而可能把病邪堵在体内，小病拖成大病，急病变成慢病。给病邪一条出路，有时恰恰是最好的治疗。以下这些情况，不急于用药可能更有利于康复。

轻微外感 普通感冒初期，如果只是轻微鼻塞、流涕、打喷嚏，身体整体状态尚可，说明正气充足，有能力驱邪外出。此时不妨通过多休息、注意保暖、喝点姜汤、适量饮水等方式，帮身体一把。若一上来就用强力发汗药或清热解毒药，反而可能损伤正气，导致病情迁延不愈。

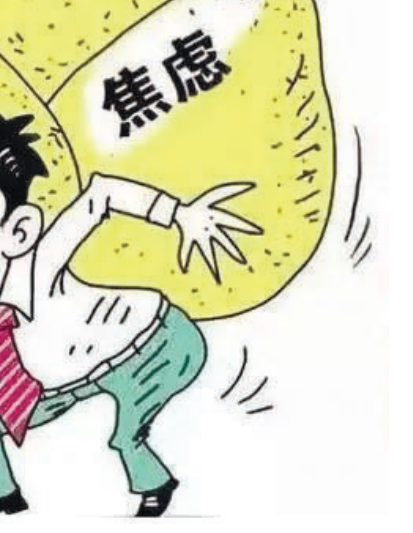
低烧 发烧并不全是坏事，若体温在38.5℃以下，且患者手脚温暖、精神状态尚可，往往是正气正在将病邪从体表驱散的表现。此时如果急于用退烧药强行发汗或压制体温，就如同把正要出门的敌人又关回了屋里，令邪气内陷，表邪入里，易致咳嗽迁延、肺气郁闭，甚至内扰心营，变生他证。

咳嗽 咳嗽是肺的自我保护机

许多人身体一出现不适就马上吃药，似乎只有把症状压下去，心里才踏实。然而，从中医角度来看，这种“见症状就干预”的做法有时会适得其反。



制。当咳嗽能够排出痰液，并且痰液由稠变稀、由多变少，说明身体正在有条不紊地清理呼吸道。这时若盲目使用镇咳药，强行把咳嗽止住，痰液就会滞留肺中，使得伏邪犯肺，可能诱发喘证、哮病。



起疹 若皮肤出疹子或疱疹，只要透发顺畅(在1至2天内迅速、集中地发出来)、颜色红润，说明邪气正在向外发散。此时若使用内服药物或外用药膏强行压制，容易导致邪气内闭，看似疹子消了，实则病邪深入，后

服降压药时避开两种保健品

很多中老年高血压患者在服药的同时，常会搭配鱼油等保健品。但部分保健品和降压药叠加使用，可能增加出血风险。

“高剂量鱼油+降压药”是最常见的风险组合。

氨氯地平、硝苯地平钙通道阻滞剂，缬沙坦、氯沙坦等沙坦类，依那普利等普利类，都是降压的主流用药。若大剂量服用鱼油，其中的欧米伽3脂肪酸会抑制血小板聚集，延缓凝血，而降压药会扩张血管、降低血液黏稠度，两者叠加会让

凝血能力进一步下降。若每日摄入欧米伽3脂肪酸超3000毫克，属于高风险剂量，长期与降压药联用易引发出血，本身凝血功能偏弱的人群风险更高。

银杏叶制剂与降压药联用同样危险。

银杏叶提取物能改善循环、抗血小板聚集，与美托洛尔、比索洛尔等洛尔类，以及地平类降压药同时时，会让抗凝血作用叠加，增加出血概率，还可能导致血压波动，让患者出现头晕、心慌等表现。

更危险的是三重叠加，即“降压药+高剂量鱼油+抗凝药”。

高血压合并冠心病、脑梗的患者，常服用阿司匹林、氯吡格雷等抗凝抗血小板药物，再联用降压药与高剂量鱼油，共同抑制凝血，出血风险会成倍增加。

日常若不当同服降压药和保健品，轻微出血可表现为牙龈出血、刷牙吐血丝、反复鼻出血、皮肤莫名出现瘀斑瘀点；严重时会出现大便发黑、尿液变红，而视物模糊、头晕加重则可能提示眼底出血。一旦出现这

期可能会令皮疹反复发作，甚至出现更复杂的皮肤问题。

情志失调 中医认为，情志由五脏所主，过度的焦虑、抑郁，本质上是七情内伤，容易导致气机郁结，进而影响脏腑功能，出现头痛、失眠、食欲不振等症状。若症状不严重，说明气机尚可自行调畅，不妨先通过调整生活方式(规律作息以养气血，适度运动以行气解郁，静坐冥想以宁心安神，与亲友倾诉以宣散郁结)来帮助身体疏通气机。过度关注症状或依赖药物，反而可能加重气机郁滞，形成恶性循环。

轻度消化功能紊乱 偶发的轻微腹泻、胃胀、消化不良，多因饮食不节或过度劳累，暂时影响了脾胃的运化功能。此时不妨先通过清淡饮食、少食多餐、适当休息来调整，给脾胃一个自我修复的机会。若盲目使用止泻药或消食导滞之品，反而可能干扰脾胃的自然升降功能，导致运化失调迁延不愈。

当然，以上情形有一个共同前提：症状轻微，身体整体状况良好。如果症状持续不缓解、逐渐加重，或伴有持续高热、剧烈疼痛、呼吸困难等严重表现，应及时就医。

王世彪(据《中国中医药报》)

些症状，须立即停药并就医。

高血压患者服用任何保健品前，都建议主动告知医生。银杏叶制剂需要严格遵医嘱使用，疗程要控制在4至12周，不可自行长期服用；日常保健服用鱼油，每日欧米伽3脂肪酸不超过800毫克，建议优先通过深海鱼等食物来补充。服用降压药建议定期监测血压与凝血功能，肝肾功能不全、孕妇、有出血倾向人群，更要谨慎使用或避免服用相关保健品。

李刚 石雨欣(据《生命时报》)

医学新知

特医食品加强过敏风险管控

为进一步提升特殊医学用途配方食品质量安全水平，国家市场监督管理总局修订发布《特殊医学用途配方食品生产许可审查细则(2026版)》(以下简称《细则》)，并于近日实施。

特医食品是为了满足进食受限、消化吸收障碍、代谢紊乱或特定疾病状态人群对营养素或膳食的特殊需要，专门加工配制而成的配方食品。

《细则》调整细化了特医食品的产品分类，品种从27个增加到46个，包括将全营养配方食品细化为适用于1到10岁人群和适用于10岁以上人群两类，以及部分营养调整型全营养配方食品；非全营养配方食品新增术前碳水化合物配方、特定疾病非全营养配方等类别；蛋白质(氨基酸)组件细化为蛋白质组件、必需氨基酸组件等6种。这些细化措施有助于人们根据自身疾病和特殊情况，在医生指导下更有针对性地选择适合产品。

国家市场监督管理总局特殊食品司婴配食品注册处处长马朝辉说，有些人可能因食物中的特定物质引发过敏反应。因此，《细则》严格了原料管理，特别是加强了食品过敏风险的管控。其要求，企业必须建立原料检验管理制度和风险物质监测机制，对购入的含乳原料应当保证每一批都检验国家标准要求的项目；加强食品包装材料，以及特医食品附带的可接触食品的吸管、滴管、奶嘴等的审核；若特医食品和含有致敏物质的其他食品存在共线生产情况，企业要制定清洁措施并经有效验证，防止受到交叉污染，确保产品切换不对下一批产品产生影响。

张芳

安慰剂促进健康老龄化

安慰剂是指本身没有药理作用，却可能让人借由心理反应产生“治疗效果”的东西，常见淀粉片、生理盐水、糖丸等。西班牙学术期刊《国际临床与健康心理学杂志》发表的新研究称，服用安慰剂3周可以改善老年人的身体和认知能力，即使参试者知道自己实际服用的是什么，安慰剂也会发挥作用。

意大利米兰天主教学研究人員將90名健康老人随机分配到三个组：对照组不进行任何干预；欺骗性安慰剂组老人服用安慰剂，但谎称其中含有改善健康的有效成分；开放标签安慰剂组中，老人被明确告知服用的是不含有效成分的安慰剂。3周的干预期，参试老人分别填写问卷，内容包括自我感知的压力水平、心理健康水平、困倦感、疲劳感、自我效能感、对衰老的看法等，同时接受短期记忆、选择性注意力和体能表现测试。对比结果显示，两个安慰剂组的认知和身体状况都有改善，欺骗性安慰剂组的身体机能提高7%，认知表现提升12.6%至14.6%；开放标签安慰剂组身体机能提高9.2%，认知表现提升6.9%至21.5%。与欺骗性安慰剂组 and 对照组相比，开放标签安慰剂组的压力水平更低；与对照组相比，开放标签组的短期记忆表现显著提升，嗜睡问题也有改善。

该结果表明，在促进健康老龄化方面，安慰剂是一种有前景的治疗手段。这也证明人的精神力量在衰老过程中具有重要作用，不仅能影响主观感受上的心理健康，也能影响身体机能和认知功能。

刘婷

嗅觉丧失或是阿尔茨海默病预警

嗅觉丧失是阿尔茨海默病的早期预警信号之一。美国杜克大学的新研究证实，通过对鼻拭子样本的检测，就能发现阿尔茨海默病的早期迹象。

研究人员招募了22人进行了鼻拭子采样，方法是在薄型鼻腔摄像头的引导下，用小刷子在鼻腔中的嗅裂位置轻柔旋转，采集表面细胞。整个过程中，研究对象处在清醒状态下，且不使用镇静药物。采集到的细胞样本，使用单细胞RNA测序技术进行分析，以读取单个细胞的基因活性。结果显示，鼻拭子样本中能够捕捉到与阿尔茨海默病患者脊髓液中所见极为相似的免疫和神经系统变化。若检测准确度以1作为满分，鼻拭子检测的准确度达到0.81分。更重要的是，这些变化即使在完全没有记忆衰退或思维问题的人身上也会出现，说明鼻拭子检测能在认知衰退出现之前发现痴呆迹象。

由于样本量较少，可用于临床诊断的证据不足，但研究确立了相关方法的可行性，未来可开展更大规模的前瞻性研究，确认其有效性。上述研究成果已刊发在近期出版的英国权威期刊《自然-通讯》上。

赵乾铭

白芍甘草汤治抽筋

半夜睡得正香，突然小腿一阵剧痛，肌肉硬得像石头，整个人瞬间被痛醒。抽筋(肌肉痉挛)发作时难受不已，严重时甚至连续数日都会肌肉酸痛。介绍一个对付抽筋的小方，可在医生指导下使用。

具体方法：取白芍15克、甘草6克，加水煎煮，每天一剂，分早晚两次温服。

中医认为，抽筋多与肝血不足、筋脉失养有关。肝主筋，筋脉就像橡皮筋，需要足够的气血濡养才能伸缩自如。若肝血亏虚，筋脉干枯失养，就容易打结、痉挛。方中，白芍味酸入肝，能养血柔肝、缓急止痛，是解痉专药；甘草味甘性平，补脾益气、缓急和中；两者合用，酸甘化阴，能快速补充津液、濡养筋脉，让干枯的筋脉重新变得柔润有弹性，抽筋自然就缓解了。

若抽筋反复发作、久治不愈，建议就医治疗。容易抽筋的人群，平时可遵医嘱补钙、注意腿部保暖、睡前按摩放松肌肉。

赵艳

本版所载验方，不能代替医生诊疗，使用时应经医生指导。



青养肝 赤养心 黄养脾 白养肺 黑养肾

选对菜色养五脏

中医食养之道，源远流长。早在《黄帝内经》中，先贤便提出“药食”概念，明示食物养生之功：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”后来历代医家不断更新，形成了独具特色的五色食养之法，即青养肝、赤养心、黄养脾、白养肺、黑养肾，以食材之色调配五味，既得时鲜之味，又可养五脏、防疾病、延年寿。日常饮食，不妨在买菜时就学会挑颜色，让每一顿家常便饭都成为滋养五脏的天然补药。

青色养肝，疏解郁滞。青色属木，性升发、条达，通于肝。肝主疏泄，喜条达而恶抑郁。常食青色蔬菜，可舒肝气、解郁结，并能调畅脾胃之气。春末之际，肝气易郁，目涩神疲、夜寐欠安、情志不舒者，尤宜食青色之物。推荐以下食材：菠菜性凉，能养血柔肝；荠菜味甘，可清肝明目；青笋得春生之气，善通利肝气，为当季养肝上品。

赤色养心，补血养神。赤色属火，性炎热、向上，通于心。心主血脉，藏神，常食赤色蔬菜，可益气补血、养心安神。夏初气温渐高，容易出现心烦易躁、身倦乏力等症状，此乃心气不足、气血两虚之象，正宜食用赤色之物。推荐以下食材：红苋菜柔润，能补血凉血；西红柿酸甘，可生津养心；红糖、大枣等红色之品，亦为临床补养气血常用之药，善补血活血、通利血脉。

黄色养脾，健运中焦。黄色属土，性生长、运化，通于脾。脾为人体的后天之本，主运化水谷，黄色蔬菜对养护脾胃最为相宜，能健脾养胃、化湿助运。夏季湿气渐重，若见食欲不振、脘腹胀满、肢体困重等，乃脾虚湿困之象，正宜食“黄”。推荐以下食材：南瓜性温味甘，能补中益气；黄甜椒气味芳香，可醒脾开胃；小米健脾和胃，适合脾胃湿热、反胃呕吐者。

白色养肺，润燥益气。白色属



金，性清淨、收杀，通于肺。肺主宣发肃降，外合皮毛，通调水道，常食白色蔬菜，可养阴润肺、益气固表。白色之品大多性平或偏凉，富含津液，清轻不滞，能滋润肺燥、调和腠理，助气机升降，凡肺气不足、皮肤干燥、易感疲劳者，宜多食之。推荐以下食材：莲藕清热生津、凉血止血，适用于热病口渴者；山药健脾补肺、固肾益精，适用于脾肺肾虚、消化不良者；白萝卜消食化痰、下气宽中，适用于食积胀满、咳嗽痰多者。

黑色养肾，藏精固本。黑色属水，性寒冷、向下，通于肾。肾为人体的先天之本，藏精主骨，生髓通脑。黑色为阴中之阴，对肾的作用尤强，常食黑色蔬菜，可补肾益精、强壮腰膝。推荐以

放慢进食速度 激活饱腹信号

得快的人相比，吃得慢的人肥胖风险低42%。其次，快速进食会加重消化系统的负担。未经充分咀嚼的大块食物进入胃部，加上进食时吞入的大量空气，容易导致腹胀、胃部不适，甚至加重胃酸反流。此外，进食过快还会引起餐后血糖急剧升高，促使身体将多余的葡萄糖转化为脂肪储存起来，长此以往，对体重管理和代谢健康都将构成挑战。建议大家从以下几方面入手，放慢进食速度。

选择“耐嚼”食材 这是最简单有

效的一招。优先选择需要花更多时间咀嚼的食物，比如糙米饭、全麦面包、豆类、坚果，以及大块的蔬菜和肉类。这些食物的天然质地能让人在不知不觉中放慢进食速度。

调整进食节奏 可以有意识地将每口饭菜咀嚼15至20下；确保口中食物完全咽下后，再夹取下一口，避免嘴里塞满食物；用餐时喝几口水，能增加饱腹感，并帮助减缓进食速度。

少吃超加工食品 薯片、饼干、含

糖饮料等超加工食品，往往易于快速吞咽，且热量密度高。建议用原味坚果代替薯片，用新鲜水果代替饼干，从源头放慢进食速度。

改善用餐环境 关掉电视，放下手机，将注意力集中在食物本身。可以尝试每吃几口就放下餐具，稍作停顿。如果是与他人一起用餐，不妨边吃边聊，在交谈中自然地放慢速度。吃饭时，注意用心感受饱腹信号，而不是仅仅追求进食的快乐。

唐墨莲(据人民网)