

咳不出的痰，咽进肚子危害大吗？

专家：有些痰可致胃肠疾病

环球时报记者 田雨汀

感染新冠等呼吸道病毒后，不少人的表现是痰多。有的痰一咳就出来，有的则不容易，甚至卡在嗓子眼诱发呕吐反应，于是不得不咽下去。有的人在公共场所咳出痰，由于没有随身携带纸巾，周围找不到卫生间或垃圾桶，不随地吐痰的话，也会选择吞进肚子。还有一些小朋友，好不容易在家长的指导下把痰咳出来了，有时候咕咚一声又咽下了。除了让人觉得恶心之外，把痰咽进胃里有没有什么危害？

江苏省人民医院呼吸科主任医师殷凯生告诉记者，痰液是呼吸道的分泌物。呼吸道有一套严密的自我防御体系，支气管上生长着纤毛，周围遍布浆液，上层是黏液。纤毛在浆液中可以摆动，能将黏液自下而上从肺部推动至呼吸道，继续向上到达咽喉部后，咳出来的就是痰。

正常情况下，呼吸道每天会产生50-100毫升的分泌物，起到一定保护作用。比如，吸入比较冷和干燥的空气

时，黏液会在空气经过呼吸时对其加湿加湿，同时将空气中的尘埃、病原体等吸附在湿润的支气管壁上，通过咳嗽排出体外。对健康人群来说，一般不会感觉到痰，但当上呼吸道受到刺激、发生炎症病变或肺部发生疾病时，比如吸入刺激性气体、致病细菌病毒等有害生物时，呼吸道分泌黏液量增加，痰量就会增加。

殷凯生表示，患病情况下，痰液的性质、数量都会发生变化，可以由粘痰变成黄脓痰，由少量变为大量，其中含有细菌或病毒。痰的常见颜色有白、黄、黑、红等，医生通过痰液的颜色、质、量可以初步判断患者患上了何种呼吸道疾病以及病情是否严重。

白痰 最常见的颜色，质地可能为透明泡沫、半透明黏液或乳白脓性痰液。一般在感染初期可出现透明或白色粘痰，哮喘或过敏性鼻炎患者呼吸道受到刺激时，会分泌白色透明痰液，老年慢性支气管炎人群常有白色粘痰。

黄痰 黄痰属于脓性痰，一般提示机体发生了炎症，如肺炎、急性支气管炎等，有一些细菌感染还可能呈现黄绿色脓痰。

黑痰 黑痰提示患者所处的环境存在黑色粉末，如煤炭等，常见于煤炭工人。部分长期吸烟的患者使用促排痰药，也可发现带有黑色泡沫的痰。

红痰 通常说明痰中带血，如肺癌、肺结核、支气管扩张等导致的咯血。

因为各种原因咽下的痰，究竟对身体有没有坏处？殷凯生解释，痰液虽然看起来恶心，但其构成物质并不复杂，归根结底就是蛋白质、核酸，咽下去进入胃部也会被消化。正常情况下咳出的少量白痰，不小心咽进肚子里没有什么坏处，但仍要尽量吐出。患有气管炎、肺炎、鼻窦炎等疾病的情况下，痰液中含有较多细菌和“战亡”的白细胞，抱成团后能耐受胃液的强酸，咽下去可能造成胃部炎症，但几率较低。若是患上肺结核、支气管结核等传染病，痰液中

所含的结核杆菌在咽下去后可能打败消化道免疫系统，造成胃结核、肠结核，危害较大，所以不宜咽下去。

“痰液还是要尽量咳出来。”殷凯生表示，生病时的痰液很粘稠，卡在喉咙不容易咳出来。正确、有效地排痰，光靠咳嗽还不够，需要祛痰剂的帮助。一些祛痰剂能湿化痰液，使其稀释后促进排出；另一部分祛痰剂则可以破坏痰液中黏蛋白的分子键，降低痰液的黏度，有助排出。常用的祛痰剂包括福多司坦、盐酸氨溴索、乙酰半胱氨酸片等。

如果是干咳没有痰，可以服用复方甘草口服液、强力枇杷露、苏黄止咳胶囊等止咳药。若痰多伴有咳嗽，应慎重使用止咳而无化痰作用的药，因为过度抑制咳嗽反而不利于痰液排出，会加重呼吸道感染。此时最好使用止咳祛痰药，或在使用止咳药的基础上加用1-2种祛痰药。另外，气道干燥时咳嗽容易加重，多喝水可以湿润气道，稀释痰液，促进排出。

据人民网电 随着新冠病毒感染者逐渐康复。有人表示，“阳康”后要去医院做个肺部CT，以免有后遗症。真的需要这样做吗？就此记者采访了应急总医院呼吸内科副主任医师秦芳。

“不是所有‘阳过’的人都需要做肺部CT。”秦芳介绍，如果感染新冠病毒或者“阳康”之后，只是咳嗽症状，无明显的呼吸困难，不一定需要做胸部CT。如果出现呼吸困难，或者血氧饱和度低于正常值，或发热时间比较长，尤其是老年人和有重症风险的人群，此时做一个胸部CT还是有必要的。

那么，哪些人属于有重症风险的人群呢？秦芳表示，有重症风险的人群主要包括：年龄大于65岁的老年人，尤其是高龄的人群；患有慢性疾病的人群，包括恶性肿瘤、慢性阻塞性肺疾病、糖尿病、高血压、高血脂，以及患有慢性肾病的人群等；长期吸烟的人群，妊娠后半期的人群，以及免疫抑制的人群。

“另外，艾滋病患者中CD4小于200每微升的人群，正在使用激素的人群，以及部分先天性免疫系统疾病患者，都属于高危人群，容易发展为重症，甚至危及生命。需要更加密切地观察其病情变化。”秦芳说。

常食过细主食 容易导致便秘

据浙江老年报 经常进食过于精细的主食，容易导致便秘出现。以白米、白面为原料所制作的白米饭、白面条、白馒头、白面包等，都属于精细主食。

虽然口感更好，但白米、白面在加工过程中往往会去掉麸、胚芽、胚乳等部分，膳食纤维损失非常大，只存留大量淀粉。这类食物在消化后几乎没有什么残渣，如果再不吃蔬菜等高膳食纤维食物，肠道内膳食纤维缺乏就会导致结肠内不能形成足够体积粪便，难以每天产生便意。

随着粪便在体内积聚时间不断延长，粪便就越干硬、越难排出。建议便秘患者多吃含膳食纤维的食物，保证每日充足饮水量。

一般来说，将粗粮、细粮混着吃，再适当增加一些薯类、豆类，是补充膳食纤维的不错选择。



张罗大餐累出“妈妈手”

医生提醒要让关节喘口气



据浙江老年报 年还没过完，想再张罗一桌菜的石阿姨却动不了手了。前几天，想着孩子们很快就要离家工作，56岁的石阿姨想抓紧再张罗一顿饭。平时孩子们工作忙，不能经常回家，常念叨的就是妈妈的拿手菜。

当天早上，石阿姨早早起床，打算先去菜市场。但没想到，起床后她发现自己的手完全使不上劲，想刷牙连牙刷柄都没法握住，本想出门买菜的石阿姨决定先去医院看看。

在老伴陪同下，她来到当地医院，经过系统检查，医生告诉她，是得了桡骨茎突狭窄性腱鞘炎，也就是通常所说的“妈妈手”，由于腕关节过度使用劳损

造成。这两天因腱鞘炎就诊的患者不少，主要分为两类，一类是过年期间一天到晚捧着手机抢红包、玩游戏、刷微信的年轻人，还有一类是做家务导致过劳的中年妇女。

腱鞘炎是指肌腱或肌腱周围组织的一种炎症，由于肌腱过度疲劳，纤维撕裂或其他损伤引起。简单来说，就是关节运动太多，累出了病。腱鞘炎的发生和个人工作生活习惯密切相关，根据活动部位的不同，发病部位也不一样。

桡骨茎突狭窄性腱鞘炎是由于大拇指和腕关节使用过度，以及用力不当引起。40岁以上的家庭妇女，经常长时间抱孩子的家长、厨师等手工劳动者等

是高发人群。

还有一种“扳机指”或“弹响指”，也叫屈指肌腱狭窄性腱鞘炎，同样需要警惕。这类腱鞘炎可在任何手指发生，但常发生在拇、中、环指，起病初期在手指屈伸时产生弹响、疼痛，随之出现关节活动不灵活，关节肿胀。严重时关节锁死在屈曲或伸直位，关节不能伸直或屈曲。手机游戏族、电脑办公族、吉他手等为高发人群，亦可见于婴儿及老年人。

医生提醒，平时无论是劳作还是休闲，都要保持正确姿势，避免关节过度劳损，定时休息，可有效减少腱鞘炎的发生和复发。

节日吃多“上火” 推荐清热三法宝

据浙江老年报 春节期间，各种零食吃多了，容易“上火”。中医认为，在人体内有一种看不见的“火”，它能温暖身体，提供生命的能源，称“命门之火”。在正常情况下，“命门之火”应该是藏而不露，动而不散的。

但是，在一些刺激下，如熬夜、多食辛辣刺激肥腻之物、情绪波动大，使得体内阴阳失衡，“命门之火”失去制约，就会引起各种“上火”表现。

失眠易怒：肝火旺 饮酒过度、熬夜、焦虑、压力过大等都容易导致肝火过旺，不仅会降低睡眠质量，还容易出现头晕耳鸣、目赤肿痛、口苦口干、急躁易怒、肋肋作痛、便秘等症状。

肝火过旺常常表现为面红眼赤、舌质两侧潮红或舌苔黄薄。

咳嗽咽干：肺火盛 冬季天气干冷，人们又长时间待在温暖干燥的地方，容易忽略补充水分，以致于肺火炽盛，咳嗽不断。

不仅如此，肺火积存还容易使感

冒、哮喘、咽喉炎等反复发作，或损伤上呼吸道黏膜，出现喉咙肿痛、咽干痰少、嗓音嘶哑、流鼻涕等症状。

腹胀积食：胃火热 如果不注意控制食量，或嗜酒、嗜辛辣、油腻食物等，将严重增加肠胃负担。再加上冬季本身运动量小，很容易导致腹部胀满、积食不化、胃火内热。轻则可能有口腔溃疡、牙龈肿痛、消化不良等情况，重则可能诱发肠胃炎、胰腺炎、胃溃疡、胃出血、胃食管反流等病。

口渴心烦：心火亢 常有口渴心烦、失眠多梦、两颊赤红、口舌生疮或舌尖红等症状的人，多可能为心火亢盛。可能出现手足心热、盗汗、小便短赤且灼热涩痛等，特别是高血压、糖尿病、冠心病、心脏病患者，心火过旺容易加重病情。

应对心火旺需要舒心清热，可以通过饮茶、按揉背部穴位和适度运动来调整。

怕冷乏力：肾阴火 肾脏一般都是因阳气虚而导致阴

气盛，即阴火过旺。主要表现为头晕目眩、耳鸣耳聩、牙齿松动或疼痛，伴有怕冷乏力、咽干少津、腰酸酸痛、胫骨痛、足跟痛等。缓解肾火需要滋阴补阳，可以每天揉搓后腰的肾俞穴、腰阳关穴和腰眼穴，有活血通络、健腰益肾的好处。

“降火”有三妙招

黄味味甘性凉，入脾、胃、大肠，有除热、利尿、清热解毒的作用。它含有的黄酮类能促进机体新陈代谢，调节体内尿酸和胆固醇水平；含有的B族维生素和丙氨酸、精氨酸和谷氨酰胺等元素，能缓解酒后不适，保护肾脏和肝脏。

白萝卜味辛甘，入肺、胃，具有清热生津、消食化滞、止咳化痰的作用。它含芥子油、淀粉酶和维生素A、维生素C，能加快胃肠蠕动、促进消化、消除胃火。

罗汉果味甘、酸、性凉，有清热凉血、生津化痰、润肺平喘等作用。罗汉果热稳定性低，含有十多种人体必需氨基酸、脂肪酸、黄酮类化合物，能辅助治疗慢性气管炎、咽喉炎、哮喘、胃热、便秘等。

据央广网电 在众多中药材中，陈皮一直拥有独特的地位，它有理气健脾、燥湿化痰的功效，香味独特，受到很多人的喜爱。然而优质陈皮价格不菲，因此，在柑橘大量上市的季节，不少人选择在家晒橘子皮当陈皮使用。晒干的橘子皮是否有陈皮的

功效？ 对此，中国中医科学院西苑医院治未病中心主任、主任医师张晋指出：“自己在家晾晒的橘子皮不能等同于中药饮片中的陈皮。”

第一，橘子皮内层带有的白色的络苦涩、偏燥，因此，在制作陈皮时，会将这层白色的络刮掉。

第二，陈皮处理后放置3年以上，才会出现自然的褐色。陈化越久的陈皮，“燥”的因素越弱。而自家晾晒的橘子皮，如果并未去掉内层白色的络，放置时间较短，用这个橘皮泡水，会容易出现口干舌燥的问题。

要选择合适的饮片来泡，才能达到更好的临床的疗效。张晋表示，冬季有暖气的地区，本身就比较干燥，用陈化时间长的陈皮更好。但如果家里只有自己晾晒的橘皮，那么可以配上一点麦冬、杏仁、桃仁等温润之品，或在泡好的水中加一些蜂蜜，这样能够起到一定的温润作用。

如今，像陈皮这样药食同源的中药材应用越来越多，一些常见的方剂被制作成了养生小零食，既方便，味道也好。专家提醒，这些养生小零食，并不是吃得越多越好，只有吃得正确，才能真正“除湿”“助眠”“补气”。

血”。 分享3种冬季养生小零食的食用禁忌。

补血养颜阿胶膏： 感冒时不要吃

阿胶膏的原料有阿胶、核桃仁、黑芝麻、冰糖、黄酒等。中医认为，阿胶补血润燥，黑芝麻补肝肾润五脏，核桃仁补肾健脑、润燥化痰，黄酒活血驱寒、通经活络。但前提是体质及身体状态要适合食用。一般情况下，感冒时不建议食用，脾虚湿盛的人（表现为大便溏泄或黏腻）也尽量不要食用。同时尽量不要吃生冷、辛辣、油腻食物。

乌发补肾黑芝麻丸： 痰多、便溏、四肢无力别吃

黑芝麻丸，主料是黑芝麻，反复蒸晒2-3次后研成细细的粉末，炼蜜为丸。黑芝麻丸可调补元气，改善肝肾精血不足导致的眩晕、腰膝酸软、四肢乏力等症状，还可养心安神，缓解紧张和焦虑情绪，也可达到健脾祛湿、改善脱发的效果。

脾胃功能不佳、腹泻者，吃黑芝麻丸后会进一步滋腻碍脾，且加上滑肠作用，会加重人体腹泻的现象。

清热明目菊花茶： 脾虚人群不宜宜

菊花性偏凉，有疏散风热、平肝明目、清热解毒的作用，比较适合用电脑办公的上班族。但是菊花性寒凉，长期饮用容易腹泻，所以脾虚胃寒的人不宜宜，与温热之性的枸杞同时冲泡饮用会好些。

“阳”后眼睛痛

专家提醒警惕急性青光眼

据浙江老年报 春节期间，70多岁的李奶奶感染新冠，出现发热、头痛等症状，为此，她连续吃了3天退烧镇痛药。感染那几天，李奶奶心里非常焦虑，连续几天晚上都没睡好觉。没想到几天后，她的一只眼睛突然看不清了，紧接着，另一只眼睛也视力模糊，而且双眼明显胀痛。家人马上送李奶奶到当地医院急诊，医生检查发现眼压很高，建议赶紧转到大医院。

浙大二院眼科中心副主任、浙江大学医学院附属第二医院眼科中心李奶奶的情况后，认为可能是感染新冠后出现了急性青光眼。检查发现，老人眼压非常高，为其安排了激光手术，第二天眼压就下来了，视力也逐渐恢复。

“以前一个月只有十几例急性青光

眼病人，今年1月接诊了150多例，以中高龄女性为主。”王凯军说，春节期间，医院接诊不少像李奶奶这样的病例，目前接诊的急性青光眼病人是去年同期的10倍。

为何急性青光眼会大幅增加，且病情变得难控制？王凯军说，担忧、焦虑这些情绪容易引发青光眼，加上很多人感染后失眠，晚上睡不着一直看手机，也是很大的诱发因素。

王凯军还特别提到一点，一些退烧镇痛药含有血管收缩剂和抗组胺成分，这些成分可能引起瞳孔散大，容易诱发急性青光眼。如果吃了退烧镇痛药物后，出现恶心、呕吐、眼痛、眼红、畏光、视力下降等症状，要警惕是不是急性闭角型青光眼发作，最好及时到正规医院眼科排查，以免延误治疗。

居家艾灸提升免疫力

据浙江老年报 市民居家艾灸怎么做？有哪些注意事项？我们请教了浙江中医药大学附属第二医院针灸科主任王莉莉主任中医师。

王莉莉介绍，日常艾灸保健提升免疫力，可以重点灸以下三个穴位：神阙穴、关元穴、足三里穴。

对于感染者，可以在此基础上加灸相应的穴位来缓解不适症状，促进康复：咽痛、咳嗽等症状，可选天突穴、合谷穴、孔最穴；发热，可选大椎穴、肺俞穴；肠胃不适、恶心呕吐等症状，可选中脘穴。

艾灸的施灸方法有很多种，比较适合在家里操作的是艾条灸和灸盒灸。

