

健康知识

宠物咬抓伤后 施打疫苗要及时

◎钱 伟 文/供图

进入春天后，万物复苏，也正是小动物们容易烦躁或者亢奋的季节，医院急诊科被猫、狗等小动物抓咬伤的案例明显增多。现在很多人都知道，被猫、狗等小动物抓咬后，如果发现出血了，要去注射狂犬病疫苗。但要提醒的是，除了以上情况外，如果原本的伤口被猫、狗舔到或者被抓伤但没出血，也应该及时处理，并注射狂犬病疫苗，千万不要大意！

刚过花甲之年的刘先生，一直比较喜欢小狗，平时看见小区里有人在遛狗，他总喜欢上前逗逗。最近，刚退休的刘先生也萌生出想养狗的想法。于是，他买了一只看起来比较乖巧的小狗。确实，小狗的相伴给刘先生的退休生活带来不少快乐。没想到的是，2月24日，刘先生和小狗玩耍的时候，平时乖顺的小狗突然暴躁起来，一口咬破了他的嘴唇。刘先生到急诊科就诊后，医生为他进行了局部清创，注射了破伤风抗毒素和狂犬病疫苗。

其实，每到春夏两季，急诊科接诊被猫、狗等小动物抓咬伤的患者明显增多。除了咬伤外，如果皮肤本身就有伤口，不巧又被猫、狗舔到了，这时也不能大意，尽快去打狂犬病疫苗。有个案例：河南一名9岁男孩，被狗舔到了伤口，没有及时注射狂犬病疫苗，最后因狂犬病而死亡……一次破损的皮肤、黏膜部位，如果接触了带病毒动物的唾液、分泌物或排泄物，也可能引起狂犬病的发生，一定不能大意。

门诊经常有人询问，“我家的狗已经打过疫苗了，应该安全，如果被



自家狗咬了，可以不打狂犬病疫苗吗？”回答是：不可以！小动物即使接种了疫苗，只能降低其感染狂犬病病毒的风险，不见得能起到百分之百的保护作用。因此不能确保这些宠物不带有狂犬病病毒。尤其是猫、狗，还是狂犬病的易感动物，不可不防。

曾有报道说，杭州一名女孩被狗的指甲抓了，因为没出血，家长就大意了，没带她接种狂犬病疫苗，结果不幸病发死亡。虽然狂犬病病毒很难通过完好的皮肤进入机体，但如果被小动物咬出牙印或者抓伤，没有出血也不能掉以轻心。因为肉眼看不到的损伤不见得就没有细微的破口，所以不能确定动物唾液中的病毒是否顺着牙印进入被咬者体内。为了防止

发生意外，还是建议对被咬的部位进行彻底的消毒处理，然后去医院全程接种狂犬病疫苗。也就是说，只要被猫、狗等抓咬，皮肤出现划痕或牙印，不管有没有出血，不管伤口有多浅，都说明皮肤破损，有感染病毒的风险，都需要尽快打狂犬病疫苗。

猫、狗等宠物喜欢通过舔舐行为表达对主人的喜爱，但要提醒：这种行为也是有风险的！千万不要让宠物舔人的眼睛、口鼻，这些部位一旦被动物舔，都属于黏膜暴露，而黏膜暴露属于狂犬病三级暴露，风险也较高。尤其是儿童被猫、狗抓咬后，容易隐瞒病史，因此家长一定要多关注孩子，尤其要留意孩子身上新出现的伤口。

注射狂犬病疫苗的免疫效果与注射的时间有直接关系。咬伤后，注射狂犬病疫苗越早，免疫效果越好，获得保护的效果越好。通常，建议在被咬伤后24小时之内注射第一针狂犬病疫苗。患者应于被咬当天、第3天、第7天、第14天、第28天各注射狂犬病疫苗1剂，共5针，一般要求，一个月内打完全程。

接种狂犬病疫苗之后，如果在半年之内再次被狗咬，只需要清创就可以；在接种狂犬病疫苗半年到一年内又被咬，除清创之外，还要在被咬的当天和第3天注射疫苗；接种狂犬病疫苗的一至三年内又被咬，需要在被咬的当天、第3天、第7天注射狂犬病疫苗；接种狂犬病疫苗已经超过三年，再被咬，就要重新全程接种疫苗。

判定抓咬伤程度，世界卫生组织将狂犬病暴露分为三个等级。一级暴露为：完好的皮肤接触动物及其分泌物或排泄物。二级暴露为：无明显出血的轻咬、抓伤；无明显出血的伤口或者已经闭合但未痊愈的伤口接触动物及其分泌物或排泄物。三级暴露为：穿透性的皮肤咬伤或抓伤，临床上表现为出血；尚未闭合的伤口或者黏膜接触动物及其分泌物或排泄物。

通常，一级暴露不需要过分担心。出现二级和三级暴露，应立即用肥皂水和清水交替冲洗伤口，至少15分钟，接着用碘伏或苯扎氯铵擦洗伤口，迅速到医院判断是否需要进一步清创，然后及时注射狂犬病疫苗以及其他被动免疫制剂。早期的清创和接种疫苗，是降低狂犬病发生的一种有效措施。

健康知识

春寒时节，感冒高发，最好标本兼治。标本兼治这个成语，是来源于中医的一个术语。标，本义是树木的末端，引申指表面的病症；本，本义是树木的根部，引申指引发病症的根源。

中医主张“治病必求于本”，这是一个大原则。在某些情况下，这个原则也会有些变通。比如，表面的病症可能很急，如不及时治疗，会危及生命或影响疾病的治疗，则应采取“急则治其标，缓则治其本”的原则，先治其“标病”，后治其“本病”。若标本并重，则应标本兼顾，标本同治。

什么是标？什么是本？放到具体的病中，需要具体分析。同样是感冒，症状可能相似、相近，但病因却不同。症状即是“标”，病因即是“本”。感冒最明显的症状是头疼、咳嗽、发热，这即是“标”。但中医看到，导致感冒的病因是不同的，这就把感冒分出不同的类型，有风热感冒、风寒感冒、暑湿感冒。中医主张“治病必求于本”，那就要根据不同的病因去治本，因此风热感冒、风寒感冒、暑湿感冒的治疗方法也不同。

如果一个病人是风寒感冒，医生也许会让它吃感冒清热颗粒，这种药如何治本？答案就在药盒上。药盒上面写的感冒清热颗粒的“功能主治”是：“疏风散寒，解表清热”。所谓“疏风散寒”，就是身体受风寒侵袭时，用药把“风寒”疏散出去。

如果病人是风热感冒，医生也许会让它吃“银翘解毒丸”，此药如何治本？它的功能主治是“辛凉解表，清热解毒”，即用性凉味辛的药物发散风热、解除表证。

如果一个病人是暑湿感冒，医生可能让他用“藿香正气软胶囊”，这个药治疗暑湿感冒，也就是我们常说的“胃肠感冒”。这种药的功能主治是：解表化湿，理气和中。所谓“解表化湿”就是用有发散作用的药物接触表皮证，化解体内不正常的水液停聚。

面对复杂多变的病情时，医生要先把病情分出主次，在治疗上分出先后缓急。

急则治标 当“标病”成为疾病矛盾的主要方面时，若不及时治疗，将危及患者的生命或影响“本病”的治疗时，就采取紧急措施先治其标。比如大出血病人，无论属于何种出血，均应采取应急措施，先止血以治标，待止血后再治本。急则治标只是在应急情况下的权宜之计，为治本创造有利条件，最终目的仍是治本。

缓则治本 在病情缓和的情况下，应尽可能找出疾病的根本原因进行治疗，很多慢性病或急性病恢复期的治疗都适用这个原则。如肺病咳嗽，肺肾阴虚所致，治疗当以滋养肺肾之阴而治其本。又如风寒头痛，风寒为本，头痛为标，治以疏风散寒之法，风寒除，头痛愈。

标本同治 当标本同时急剧时，或标本均不太急的情况下，则应标本同治。比如体虚之人反复外感，治疗上应“益气解表”，益气以治本，解表以治标。

由此可见，标本的治疗法则，既有原则性，又有灵活性，应根据病情适当掌握，辨证论治，抓住疾病的主要矛盾，做到“治病求本”。

最后要提醒的是，不少人认为中成药治感冒比较温和、副作用小。但是从中医的角度来看，感冒有寒、热症之分，应辨证治疗，如果选用的中药不对症，可能会加重病情。含有中西药成分的复方制剂要慎用。

感冒善用药 标本兼治好

◎张洪军

老年健康

研究表明，现在很多人都有不吃早餐的习惯，觉得好像不吃也感觉不到有什么危害，其实不然，老年人不吃早餐有七大危害：

一、可能引起慢性病“上”身

不吃早餐，饥肠辘辘地开始一天的工作，身体为了取得动力，会动用甲状腺、副甲状腺、脑下垂体之类的腺体，去燃烧组织，除了造成腺体亢进之外，更会使得体质变酸，患上慢性病。

二、不吃早餐影响寿命

人的健康靠人体生物钟支配，不吃早餐生物钟的正常运转就会被打乱，肌体所需营养得不到及时补充，生理机能就会减退，免疫力就会降低，再加上其他疾病对机体的影响，人体健康自然会受到影响。

三、肠胃要“造反”

不吃早餐，直到中午才进食，胃长时间处于饥饿状态，会造成胃酸分泌过多，容易造成胃炎、胃溃疡。

四、不吃早餐让你反应迟钝

早饭是大脑活动的能量之源，如果没有进食早餐，体内无法供应足够血糖以供消耗，便会感到倦怠疲劳，脑力无法集中、精神不振、反应迟钝。

五、不吃早餐更易肥胖

有些人认为不吃早餐可减少热量的摄取，可减轻体重。其实一旦意识到营养匮乏，首先消耗的是碳水化合物和蛋白质，最后消耗的才是脂肪，所以不要以为不吃早饭会有助于脂肪的消耗。相反，不吃早饭，还会使午饭和晚饭吃得更多，苗条不成反而更胖。

六、不吃早餐会造成低血糖

人在经过一夜睡眠以后，体内的营养已消耗殆尽，血糖浓度处于偏低状态，不吃或少吃早餐，不能及时充分补充血糖浓度，上午就会出现头昏心慌、四肢无力、精神不振等症，甚至出现低血糖休克，影响正常工作。

七、不吃早餐易便秘

在三餐定时的情况下，人体内会自然产生胃结肠反射现象，简单说就是促进排便。若不吃早餐成习惯，长期可能造成胃结肠反射作用失调，于是产生便秘。

养生堂

春季上火如何应对

◎董 宁 文/供图



麦冬茶

进入春季，“上火”的人多了起来，牙龈肿胀、嗓子痛、便秘等表现纷纷袭来。其实，现代医学（西医）中，是没有“上火”这种说法的。“上火”是民间的一种通俗说法，属于中医“热证”的范畴。中医认为春天“上火”多与肝、胃和肺这三个脏器有关，那么相对应的也就有肝火、胃火和肺火之分。

肝火

常表现为头晕胀痛、耳鸣或耳内肿痛流脓、目赤肿痛、急躁易怒、心烦不眠或多梦、口苦咽干、便秘、尿短黄、胁肋灼痛、衄血吐血、腰膝酸软等。

解决办法：菊花茶

做法：取菊花5克、枸杞5克，洗净后泡茶饮用。如果想味道好一点就加点冰糖。脾胃比较寒的人，再加三颗红枣。有便秘的症状，还可以配上决明子，有降脂明目、润

肠通便的功效。

胃火

常表现为牙龈肿痛、口渴口臭、烦热便秘、牙痛出血等症状，喜欢吃辛辣食物的人往往更容易上火长痘，口舌生疮，痔疮出血。

解决办法：麦冬茶

做法：取5~8粒麦冬置于杯中，先用少许开水冲泡润湿，再加入足够的开水冲泡。也可以煎水代茶饮，效果同样很好。麦冬除了可以单独冲泡外，还能和玉米须、桑叶、绿茶搭配饮用，清热消渴，补益气血。

肺火

多表现为发热口渴、鼻塞浓涕、咳痰色黄、咽喉肿痛、大便秘结、尿黄等。

解决办法：白茅根茶

做法：取10~15克白茅根煎水饮用。

中药制作为何要“如法炮制”

◎宁琳净

李汝珍在《镜花缘》第九十八回叙述讨伐武则天的军队时说：“即如法炮制，果然把阵破了。”这虽然是在文学作品中最第一次用到这个成语，但你知道吗？这个说法其实很早就源于我国的中药制作。

“炮制”，古代称为炮炙、修治、修事等，就是中药在应用前的一个必要的加工处理过程。病症不同，“炮制”的方法也不一样，这直接关系到所用药物的药效，特别是一些毒性药物和烈性药物，如果“炮制”不当，既不能保证所用药物的安全，更不能保证所用药物的疗效。

我们知道，中药的性味都是从娘胎里形成的，是其本身就有的，尽管是中药，依然是“药三分毒”，在医治病痛的时候，都会产生毒副作用，给身体带来不利影响。而合理的“炮制”，就会减少这些事情的發生，降低这些副作用的威力。如太寒伤阳，太热伤阴，太苦伤胃，太辛耗气等等，而“炮制”就可以损其有余，扶其不足，趋利避害。

例如大黄，性味苦寒，生则气味重浊，苦寒沉降，泄热攻下峻烈；若酒润炒干，其力稍缓，并借

酒引药上行，可清上焦之热；而炒炭后，寒性锐减，偏于平和，会有良好的止血功效。这说明同一个药，如果用不同的“炮制”方法，就会产生不同的效果。所以我们常说，“醋制归肝经，蜜制归脾经，盐制归肾经”。

“炮制”的最终目的只有一个，提高所用药物的疗效。那在我国古代，到底有多少种“炮制”方法呢？我们归纳了一下，大致可分为以下五种类型。

第一种方法就是修制，这也是“炮制”中最简单的方法。它包括对药物的拣、摘、揉、磨、刷、刮、镑、剝、刺、切、捣、敲、碾、簸、筛、劈、锯、扎、榨等等。二是水制，就是将药材用水洗或者用水浸泡。三是火制，就是将药材直接或者间接放在火上加热。四是水火共制，就是将药物通过水火共同加热，改变药物性能，起到矫味作用。其他还有制霜、发酵、发芽等，算是第五种方法——其他。

正是中药“炮制”的效果显著，李汝珍才在《镜花缘》中用上“如法炮制”一语，从此一发而不可收，“如法炮制”成了人们挂在嘴边的一个常用成语。

养生之道

随意掏耳朵害处多

◎张正修 文/供图



正确掏耳朵

当耳屎积聚较多时，就会发痒，条件反射，人们就会去掏，而且很爽。人们常说的耳屎也就是耳垢，在医学上有个十分文艺的名字叫耵聍。耵聍是由耳道皮肤腺体自行分泌出来的一种灰色、橙色或淡黄色的蜡质分泌物，同时还混有灰尘和皮屑。它的主要成分为60%的角蛋白，12%~20%的饱和或不饱和脂肪酸、醇类、角鲨烯，以及6%~9%的胆固醇。

俗话说说的“湿耳”“干耳”，其实是因为皮脂腺分泌的不同而决定的，“干耳”的耳屎会比较容易脱落，而“湿耳”的油性耳屎更易积在耳道里。我们国人中只有4%~7%是所谓的“湿耳”，这是由基因决定的，并非疾病状态。

耳屎的存在是有一定意义的，有润滑保湿、保护耳膜、抗菌、防噪音和自洁等作用。一般情况下耳道会有正常的新陈代谢及自洁作用，我们就不要掏耳朵了。但是很多人都习惯于自己瞎掏耳朵，有用长指甲的，有用棉签、挖耳勺等工具的。其实自己掏耳朵，风险可真的不小；用力过猛，导致鼓膜穿孔，听力下降，甚至并发中耳炎；方法不当，可能将耳屎推向耳道深处，形成耵聍栓塞，导致听力减退，压迫鼓膜引起耳鸣、眩晕，而且这种情况可能使就诊时清理的难度加大；用不干净的挖耳勺、长指甲等挖耳，易挖出细微的伤口，很容易造成外耳道真菌感染。尤其是有些人迷信采耳足疗店，殊不知其消毒不规范极易造成交叉感染。门诊接诊的真菌性外耳道炎的患者日益增加，大部分与外出不规范采耳有很大关系。还有一些患者喜欢掏耳后用各种药水滴入耳道美其名曰杀菌，这样做也会破坏正常的皮肤屏障，从而有可能导致外耳道湿疹，越来越痒导致其他的继发感染；共用挖耳工具，会传染疾病，比如最常见的是人乳头状瘤病毒HPV，可能引起外耳道乳头状瘤；耳屎真的会越挖越多，经常挖就会分泌得越来越多。而且新分泌的耳屎可能会由原本的片状变为碎屑，降低保护耳朵的能力。

因此，严格来讲，不要自己掏耳朵。但由于耳屎生成速度比较快，特别是那些腺体分泌旺盛、俗称“油耳”生成速度更快，专门到医院掏耳太麻烦，也不太现实。因此，可以自己掏耳，但应做到如下两点：
1. 最好用棉棍，轻轻在外耳道转动，然后耳朵朝下，则耵聍可自行出来；尽量做到不用指甲、铁签等尖锐物掏耳。
2. 不要形成挖耳习惯而频繁挖耳，一般应一周左右一次；但在灰尘较多的地方或有“油耳”的人可适当短一点，可根据自己情况掌握。

如果长期不掏耳朵，则可能形成耵聍栓塞，这时，自己就很难掏出来了，应到医院用专门器械取出，取出后坚持用滴耳剂滴耳2~3天预防感染。一般而言，耳屎不必人工清除，它会在说话、吃饭、打呵欠时，随着下颌运动，借助皮肤上汗毛的推动作用，自动被排出。从健康角度考虑，一般来说耳朵没有明显不适症状，就无须处理耳屎。如果耳屎量大造成了耳闷胀感或耳导致了疼痛或听力丧失，则需要及时到医院请求专业帮助。

一般大量的耳屎堆积在外耳道，我们临床称为“外耳道耵聍栓塞”。临床上，诸如分泌性中耳炎等中耳疾病引起的耳闷胀感极易与“外耳道耵聍栓塞”相混淆，自行掏耳极易延误病情。

对于有诸如合并糖尿病等全身疾病、外耳道狭窄、既往未曾清理耳道、“油耳”、耳痒有渗出液等情况的患者，建议切莫自行掏耳，务必到医院就诊！

小小耳屎大有乾坤，放下手里的棉签，有问题一定要及时到医院处理。