

## 健康讲坛

## 甲流乙流禽流感都是流感却不同

流行性感冒简称流感，是一种由流感病毒引起的急性病毒性呼吸道传染病。流感病毒分为甲型、乙型、丙型、丁型，每种类型的流感病毒在传播、症状和流行特点上都有所不同。

**甲型流感：流感中的“主角”**

甲型流感病毒是最常见的流感类型，对人类的威胁较大。甲型流感病毒的亚型由两种表面蛋白决定：血凝素(HA)和神经氨酸酶(NA)。目前已发现18种HA和11种NA，不同组合构成不同的病毒亚型。

甲型H1N1和H3N2亚型流感病毒会在人群中引发季节性流行，因此也被称为“季节性流感”。我国的季节性流感流行高峰通常出现在冬春季节，而南方地区的夏季也会出现小规模的流感高峰。

甲型流感病毒不仅感染人类，还能感染多种动物，如家禽、野生鸟类、猪、马、海洋哺乳动物等，因此又分为禽流感、猪流感、马流感等。常见的禽流感亚型包括H5N1、H5N6、H7N9、H9N2等，常见的猪流感亚型包括H1N1v、H1N2v、H3N2v、H3N3等。一般来说，动物流感不太感染人类，但在特定条件下，某些动物流感病毒可能跨越物种屏障传染给人。一旦这些病毒发生变异，并且可以在人与人之间有效传播，可能会引发更大范围的流行，甚至流感大流行。

**乙型流感：周期性的季节流行**

乙型流感也是一种季节性流感，通常会隔几年出现一次流行高峰。乙型流感的症状与甲型流感相似，但历史上没有引发过全球大流行。乙型流感病毒分为两个谱系，B/Victoria和B/Yamagata，值得注意的是，自2020年3月以来，全球监测系统中没有发现B/Yamagata系病毒。

乙型流感的宿主相对单一，目前仅在人类和海豹中发现过乙型流感病毒，少量动物在实验条件下可以感染乙型流感，如雪貂或小鼠。

**丙型流感：较为温和的感染**

丙型流感病毒可以感染人，但它通常只会引起轻微的呼吸道感染，症状并不明显，大多数出现在儿童中，很少引发大规模流行。丙型流感病毒不仅能感染人，还在猪、狗和牛等动物中有发现。但总体而言，丙型流感较少对人类健康构成严重威胁。

**丁型流感：罕见的动物感染**

丁型流感更为罕见，目前尚未发现人感染的病例。丁型流感病毒主要感染猪和牛等少数动物且影响范围有限。

丙型流感病毒和丁型流感病毒无亚型划分。

据健康科普

## 生活百科

天降白果别乱捡  
小心生吃被毒翻

银杏树进入结果期，银杏果营养价值比较高，不少人把掉在地上的捡回去，盐焗、烘烤、炖汤，结果吃出不少悲剧。

银杏果又叫白果，果实外壳表面含有白果酸、氢化白果酸等成分，它们是很常见的致敏物质。如果用手接触了白果表面再去摸脸、额头等部位，就会导致身体多处过敏；严重的全身会出现大量红斑丘疹甚至水疱。

除了表皮有毒外，白果本身也有毒性。成都中医药大学名医馆馆长田小平介绍，白果一般被用于治疗咳嗽、咳喘痰多、夜尿频多等症状。白果微苦且带小毒，不能生吃，一定要熟制后再食用。

2022年，余杭有一个阿姨吃下一斤银杏果，出现恶心、呕吐、抽搐等情况，紧急送入ICU抢救。医生提醒，白果中所含有毒物质，轻度中毒1至2天可恢复，病情较重的会出现发烧和神经系统症状，严重的可威胁生命。

除了白果外，银杏叶也是带“毒”的。有些人觉得银杏叶中含有大量黄酮类物质，可以泡水养生。但这种物质是否具有养生功能，目前还未有确切定论，更何况黄酮类物质很难被人体吸收，所以用银杏叶泡水大可不必。 据齐鲁晚报



# 冬季养生 重在防寒养肾暖阳

冬季是一年里最冷的季节，进入小雪节气后降雪即将拉开大幕，万物沉寂、萧条、冷清，反映在物候上就表现为植物会落叶，动物会休眠、冬眠，候鸟会飞到较为温暖的地方越冬。那么，人们要如何安然过冬呢？

**起居：早卧晚起，珍惜冬季阳光**

小雪时节起居应遵循《黄帝内经》“早卧晚起，必待日光”的原则，保证充足睡眠，顺应日出日落的变化。

冬季昼短夜长，应在阳光充足时到户外进行“日光浴”。这对冬季抑郁情绪的缓解有显著效果。

冬天常晒太阳，更能起到壮阳气、温通经脉的作用。晒太阳时间以早上10点到下午2点为宜。

**穿衣：谨防“寒包火”**

冬季气候干燥，很多人都会出现口干舌燥、脱皮、便秘等症状。中医认为，这主要是由于人体内火所致。

有人感觉自己上火了，就想靠少穿衣服的方法来祛火。上火需要在体内疏散，如果靠外面的寒气来祛火，不但达不到目的，反而容易形成“寒包火”。

“寒包火”一般有两种表现形式，一种是以感冒的形式表现出来，这是急性的，可能出现发热怕冷、咽喉肿痛等症状；还有一种是以慢性的形式表现出来，即身体老感觉怕冷、手脚凉，同时又经常口舌生疮、口干口苦、脸上起痘等。

日常生活中推荐萝卜配生姜煮食，生姜祛外寒，萝卜清里热，搭配服用可缓解症状。

严重者需要喝点养阴生津清热的中药，如麦冬、竹叶、石膏、芦根、沙参等，各取10克混合代茶饮即可。也可以用菊花、金银花、竹叶、栀子等3到5克泡水代茶饮。另外可选择舒缓的太极拳等疏泄心火。

**泡脚：促进血液循环**

冬季养肾重在防寒，尤其应注重双脚的保暖。中医认为，足部受寒，势必影响内脏，可导致腹泻、月经不调、阳痿、腰腿痛等病症。

怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜泡脚。需要注意的是，用生姜泡脚并不是将生姜放入热水中泡一会儿。一般来说，取15~30克的生姜，将其拍扁，加入小半锅水，盖上锅盖用热水煮上10分钟左右。煮好后，将全部姜水倒出，加入适量冷水至40℃左右（一般以不感觉到烫为宜）。

一般成年人一次用半块姜就够了。如果泡脚用水量较多或是怕冷的症状较重，可酌情增加姜的用量。泡脚时水要没过踝部，最好边泡边搓双脚。

**养生妙招：火龙灸**

火龙灸又称“督脉灸”“扶阳灸”等，因艾炷在患者背部如同一条蜿蜒前行的火龙而得名。

现代在进行火龙灸时，需要先将温阳祛湿、散寒通络的中药打粉，敷在督脉及足太阳膀胱经上，再辅以生姜和艾绒，借助中药粉的药力，与生姜的温通发散之力和艾绒的热力协同发挥作用。

**饮食：温肾补气**

小雪节气宜食用温肾补气的食物，以平补为主，佐以滋阴之品，切忌进补大热之品，注意外御湿冷、内防燥热。

可以多吃黑色食物，如黑豆、黑芝麻、黑木耳等，具有补益肾精的功效，同时不会过于温燥。

江海

## “喝可乐化胃结石”靠谱吗？

“喝可乐化胃结石”的说法，不少人都听说过。它的原理是什么？有没有科学依据呢？

用可乐治疗胃结石的机制是碳酸饮料能中和植物性胃结石中的鞣酸蛋白，两者能够产生化学反应，产物是二氧化碳+水+可溶性的鞣酸钠。二氧化碳具有一定的压力（压力大小取决于二氧化碳的量），压力产生渗透力及冲击力，能使胃结石表面及内部变得松软，从而裂解胃结石。而且，可乐中含有碳酸和磷酸，能够与胃结石中的钙等无机物结合，破坏结石的聚合物质。

也就是说，用可乐治疗高鞣酸性植物性胃结石是有理论依据的，但我们并不建议患者擅自使用这种方法来治疗。多数胃结石患者是因为合并有胃溃疡症状来就医的，由于碳酸饮料本身

具有刺激性，富含酸性物质和咖啡因，会刺激胃酸分泌，进一步加重胃酸对胃黏膜的刺激作用，导致溃疡病变进一步加重，让患者更容易出现胃出血或胃穿孔等并发症。

“喝可乐化胃结石”适合哪些患者呢？这种方法适用于急性、松软的高鞣酸性胃结石，比如有山楂石、柿子石，且不合并胃溃疡的患者。该疗法对慢性胃结石、黑枣石治疗效果很差。黑枣石的硬度明显比山楂石、柿子石大，往往需要医生在胃镜下通过器械将其绞碎，然后经胃窦（胃的出口）排出，然后再结合药物溶石的方法来治疗。胃中结石质地坚硬、体积较大且经胃镜治疗失败的胃结石患者，以及合并消化道大出血、梗阻、穿孔的患者，应选择外科手术治疗。

据大众健康

## 常食两种脂肪酸能预防多种癌症

美国佐治亚大学科学家开展的一项最新研究表明，除了能降低胆固醇、保持大脑健康并改善心理健康外，欧米伽-3( $\omega-3$ )和欧米伽-6( $\omega-6$ )脂肪酸还有助于预防多种癌症。相关论文发表于新一期《国际癌症杂志》。

$\omega-3$ 和 $\omega-6$ 脂肪酸对人类健康至关重要，它们存在于多脂鱼类、坚果、菜籽油内。之前的研究表明，补充 $\omega-3$ 可降低低脂高胆固醇及心脏病风险。

在最新研究中，团队对25万人的数据进行了长达10年的跟踪调查。其间，近3万参与者患上某种形式的癌症。

结果显示，人体内 $\omega-3$ 和 $\omega-6$ 脂肪酸水平越高，患癌风险越低。具体来说，除消化道癌症整体发病率较低外， $\omega-3$ 脂肪酸水平较高的参与者结肠癌、胃癌和肺癌的发病率也较低。而 $\omega-6$ 脂肪酸水平高的参与者，罹患脑癌、恶性黑色素瘤、膀胱癌等14种不同癌症的风险也较低。

不过也有研究发现，高 $\omega-3$ 水平可能与略高的前列腺癌风险有关。 据科技日报