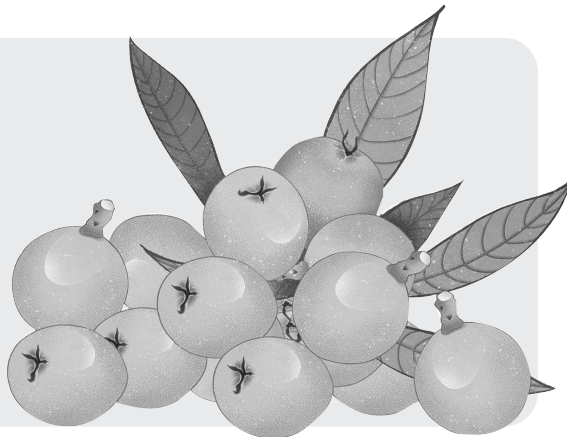


# 枇杷大量上市,多吃能润肺止咳吗

## 专家提醒:止咳良药是叶不是果,乱吃反伤身

初夏时节,金黄的枇杷大量上市,不少市民把它当作润肺止咳的“天然良方”。然而,南京市中医院呼吸与危重症医学科副主任中医师张慧指出,这是一个流传甚广的误区。“中成药枇杷膏的核心原料是枇杷叶。如果为了缓解咳嗽而大量吃枇杷,不仅效果不佳,还可能带来健康风险。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



### 每天吃4~7个,不宜过量

张慧介绍,枇杷全身是宝,果实、叶、花、根、核各有用途。其中,枇杷果肉性偏凉,味甘酸,确实具有润肺止咳、生津止渴的功效。从中医角度看,枇杷果对于肺热咳嗽、肺燥咳嗽有一定辅助作用。

“但正因为性凉,脾胃虚寒的人就不适合多吃。”专家举例说,一些患者平时就容易腹泻,吃点荤腥或生冷食物就会拉肚子,这属于脾虚体质。“如

果大量吃枇杷,寒性会加重脾胃负担,反而容易诱发或加重腹泻。”

此外,枇杷果肉含果糖,糖尿病患者及血糖偏高人群也必须严格控制食用量。根据《中国居民膳食指南》建议,普通成人每天吃4到7个中等大小的枇杷就够了,不宜过量。

### 枇杷叶并非适合所有咳嗽

在临床治疗咳嗽时,中医师用得最多的其实是蜜炙枇杷

叶。张慧告诉记者,市面上常见的枇杷止咳糖浆、川贝枇杷膏等中成药,核心成分都是枇杷叶。但很多人不知道,枇杷叶的用法大有讲究。“中药里有不同的炮制方法。枇杷叶用蜂蜜炙过之后,止咳效果最好;如果生用,则主要作用是止呕。”张慧解释,生枇杷叶配伍陈皮、竹茹,可用于胃热引起的呕吐。也就是说,枇杷叶并非呼吸科“专宠”,脾胃科同样会用到。

记者观察发现,不少市民喜欢自己从小区或路边摘几片

枇杷叶,直接煮水喝。

“很多人不知道枇杷叶背面有一层细密的绒毛。如果不把毛刷洗干净,煮出来的水里带着毛絮,喝下去反而会刺激咽喉和气管,加重咳嗽。”张慧就接诊过一些自行采摘枇杷叶煮水、结果越咳越厉害的患者。“即便要用枇杷叶,一定要把毛彻底清洗干净,而且必须辨证后使用,若是风寒咳嗽、寒湿咳嗽,食用枇杷或者使用枇杷叶煮水后饮用,非但不能止咳,反而会加重咳嗽。”

据了解,枇杷叶并非适合所有类型的咳嗽。张慧指出,枇杷叶性微寒,主要用于肺热咳嗽,比如咳嗽、咳黄黏痰、口干;或者肺燥咳嗽,比如干咳无痰或少痰、喉咙干痒。“如果是风寒感冒引起的咳白痰、流清涕,用枇杷叶反而会雪上加霜。”

同时需要提醒的是,在临床处方中,枇杷叶很少单独使用,常与瓜蒌、金荞麦、贝母等配伍清肺化痰,或与麦冬、桑叶配伍润肺止咳。

### 枇杷全身是宝,但需遵医嘱

枇杷的花和根也有一定的药用价值。张慧介绍,枇杷花性温,能入肺经,有止咳润肺的作用,常用于感冒咳嗽或咳血。不过,花类药材在临床上多建议患者泡水代茶饮,比如金银花、菊花、玫瑰花,枇杷花直接入方剂并不常见。

枇杷根味苦性平,有止咳、通乳的功效,可用于虚劳咳嗽或产妇乳汁不通。专家提醒,枇杷核有小毒。“中医古籍虽记载枇杷核性平微寒,味苦,具有化痰止咳、疏肝行气、利水消肿功效,能治疝气、消水肿、利骨节、治瘰疬,但临床很少内服枇杷核,一般晒干磨粉外用,比如治疗瘰疬(相当于浅表淋巴结肿大)。”

“枇杷虽好,但不可盲目当药吃。”张慧再次提醒,咳嗽的原因很复杂,如果久咳不愈,还是应该到医院请医生辨证施治,而不是自己摘叶煮水或狂吃枇杷。食疗只是辅助,对症下药才是根本。

## 睡不醒、莫名心慌、体重忽上忽下……

# 出现这些症状,可能是甲状腺在“报警”

春夏交替,气温骤升、气压起伏,很多人都悄悄出现了身体“小情绪”:总觉得睡不醒、莫名心慌烦躁、体重忽上忽下,连脖子都隐隐发紧不适……别只当是普通的换季不适,这些症状,很可能是甲状腺在向你发出“报警”信号。

### 多种症状同时出现,需留意甲状腺问题

甲状腺是人体重要的内分泌器官,虽然体积小巧,却在调节人体新陈代谢、心率、体温等方面,发挥着不可或缺的作用。

有甲亢倾向的人群,常见这些表现:容易莫名心慌、手抖,怕热多汗,体重不明原因下降,情绪急躁易怒、烦躁不安,夜间入睡困难、失眠,排便次数也会明显增多。本身有甲状腺结节的人群,还可能出现颈部隐痛、异物感或压迫不适。

若是偏向甲减,多会出现这些症状:畏寒怕冷、浑身乏力,整日昏沉嗜睡、总也睡不够,面部、眼睑浮肿,记忆力减退、反应迟钝,皮肤干燥粗糙,脱发问题也会明显加重。

另外,还要格外留意亚急性甲状腺炎:这类问题多在感冒、咽痛1~2周后出现,典型表现为颈部明显疼痛,按压耳后、下颌区域时痛感会加重,部分人还会在午后、夜间出现不明原因的发热。

专家提醒,仅出现一两种

轻微不适,不必过度焦虑。但如果多种症状同时出现,与日常状态差异较大,尤其是颈部出现肿块、伴随疼痛不适时,一定要及时就医。

对于甲状腺异常者来说,春夏之交,别因为“天气暖了、感觉好了”就自行减药。春夏人体代谢变快,激素水平容易波动,建议及时复查甲状腺功能,让医生根据指标调整药量。另一方面,要好好护住脖子。换季气温变化大,日常做好保暖,少扎堆、少受凉,减少病毒找上门。

### 养护甲状腺,日常做好这5件事

1.摄入碘要适量。甲状腺功能的发挥需要碘元素参与。碘不足,会引起甲状腺功能的改变、缺乏。碘过量同样也会对人体造成危害。日常生活中,吃普通加碘盐已经完全可以满足身体的需求,不用再天天猛吃海带、紫菜、海苔这类高碘食物。此外,还要留意生活里的“隐形碘”,不需要长期摄入含碘保健品、复合维生素等,部分止咳药、医疗造影剂也含有碘,需要多加留意。

2.做好辐射防护,重点保护孩子。不必要的CT、X光等放射性检查,尽量不做。给孩子做颈部检查时,一定要做好防护措施。同时远离有害环境辐射,减少外界因素对甲状腺的

伤害。

3.稳住情绪,别被压力拖垮。长期焦虑、爱生气,最容易影响甲状腺健康。平时多运动、好好睡觉,学会放松解压,不让负面情绪堆积。

4.饮食作息规律,养成抗炎习惯。保持健康体重,少抽烟、少喝酒。肥胖、代谢变差、长期吸烟,都会悄悄增加甲状腺生病的风险,清淡均衡的饮食,更利于甲状腺稳定。

5.简单居家自查,早发现早留意。日常可以对着镜子抬头,观察脖子有没有异常凸起,轻轻触摸颈前,做吞咽动作,感受是否有跟着上下移动的肿块。如有不适一定要及时就医。

### 保护甲状腺,这些误区不要踩

误区1:吃某种“特效食物”或保健品可以预防或消除结节。

真相:没有任何单一食物被证实能预防结节,盲目服用反而有害。

误区2:按摩、刮痧等方式可以预防或消散结节。

真相:绝对不要按摩甲状腺区域!这可能导致结节出血、刺激其生长,若为恶性结节,甚至有加速转移的风险。

误区3:过度焦虑,频繁检查。

真相:对于低风险的良性结节,过度频繁的检查(如每3个月做一次超声)并无必要,遵循医嘱定期复查即可。新华社

## 忽视“眼前黑影飘动” 视力从1.0骤降到0.1

39岁男子忽视左眼黑影飘动症状长达一年,结果短短数天戴镜视力从1.0跌至0.1,就医后被确诊为双眼高度近视眼底病变,左眼已发生累及黄斑区的孔源性视网膜脱离、右眼存在多处视网膜裂孔随时可能脱落,眼底病科团队紧急为他先后实施左眼复位手术与右眼激光防护手术。医生提醒,高度近视人群需警惕黑影飘动、视物变形等眼底预警信号,每年定期做眼底检查,切勿拖延错过最佳治疗时机。

“短短几天,我的左眼戴镜视力从1.0降到了0.1!”近日,39岁的刘先生来到武汉爱尔眼科汉口医院就诊。原来,他左眼眼前黑影飘动已长达一年,却始终未放在心上,直到视物出现明显遮挡感,才匆忙就医,殊不知已错过最佳干预时机。

该院眼底病科主任程建宏为刘先生进行了全面专科检查,发现其左眼近视950度、裸眼视力仅0.04,右眼近视1100度、裸眼视力仅0.06,双眼均存在高度近视型眼底病变。其中,右眼视网膜可见多处裂孔及变性牵拉,随时可能发生视网膜脱离;左眼则已出现孔源性视网膜脱离,且病变已累及黄斑区。程建宏表示,黄斑区是视网膜上负责精细视觉和色觉的关键区域,一旦受损,极易导致视力不可逆下降,甚至失明。

在进一步追问病史时,医

生了解到,刘先生长期被眼前黑影困扰,但因无明显疼痛,且视力下降未影响日常生活与工作,便未予重视。直到近期,他发现左眼视物时不仅出现水珠样遮挡感,还伴随视物变形,这才意识到问题的严重性。考虑到其病情十分危急,医生建议刘先生立即入院接受手术治疗。

5月8日,程建宏主任团队为刘先生进行了手术。术中,医生精准剥离牵拉视网膜的增殖膜,通过激光修补病损区域,封闭视网膜裂孔,再注入硅油顶压视网膜,确保其复位良好,整个手术历时1小时,顺利完成。为防范右眼病情恶化,5月11日,刘先生又接受了右眼视网膜病损激光凝固手术,通过激光“焊接”视网膜裂孔及变性区域,有效降低该眼发生视网膜脱落的风险。截至目前,刘先生仍在医院接受相关治疗。

“眼前黑影飘动、视物模糊、视野缺损、眼前有闪光感等症状,都是视网膜病变的典型信号。”程建宏介绍,视网膜脱离发病隐匿、进展较快,早期干预治疗可最大程度保留视力,如果延误病情,不仅会增加手术难度,术后视力恢复效果也会大打折扣。他建议,高度近视人群应每年至少进行1次眼底检查,主动关注眼部健康,做到早发现、早诊断、早治疗,切勿因忽视眼部小症状,酿成无法挽回的视力损失。极目新闻