

孩子咳嗽有痰总不好，中医专家支招——

# 四种方法可缓解不适

今年冬天，咳嗽有痰的孩子特别多。尤其最近一个月，记者发现身边一大批的孩子都接连中招，很多孩子咳嗽有痰很久都好不了，或者刚好没几天，新的一波又来了，家长干着急没办法。12月14日，山西中医药大学附属医院儿科主治医师赵爽门诊时，很多家长带着反复咳嗽的孩子来看病，赵爽耐心地向家长们科普孩子咳嗽有痰时用什么方法才最有效。

赵爽首先向家长讲解了孩子为什么会有痰？首先是因为呼吸道感染。呼吸道发生感染时（常见是病毒，少数是细菌等），因为局部的炎症反应，呼吸道上皮的黏液分泌会增加，会产生痰液。赵爽说，也有一部分是因为孩子发生呼吸道过敏，那么呼吸道表面也会产生较多的黏液，进而形成痰

液。“还有些孩子是因为喉软骨发育不良所致。”赵爽说。有些孩子出生后不久，嗓子口就会有一阵阵的痰声，吃奶或者睡觉时更明显。如果孩子平时也不咳嗽，吃睡、生长发育都正常，却常有“痰声”（不是痰导致的），要考虑喉软骨发育不良的可能，一般这种情况，随着孩子逐渐长大会改善。

赵爽强调，孩子有痰后，最应该做的不是吃止咳药，而是父母应该在医生指导下，找到导致孩子痰多的原因，把根源问题解决了。如果是普通的病毒感染，比如感冒、支气管炎，家长需要做的是等孩子免疫系统控制住病毒感染，痰液分泌会逐渐减少，剩下的就是时间和观察了；如果是细菌感染导致的肺炎、鼻窦炎，则需要找医生确认病情并确定是否需要抗生素治疗；如

果孩子是哮喘引起，通常需要用吸入激素及支气管扩张剂来控制；如果是烟雾或其他刺激性气体刺激引起的，家长要让孩子远离这些刺激因素。

除了科学有效的治疗，赵爽向家长提供了4种帮助孩子缓解不适的方法。首先是多喝温开水。对于孩子咳嗽有痰来说，“多喝水”还真是简单又有效的解决办法。痰液之所以排不出来，就是因为它很黏稠，而年龄较小的孩子无法像大人一样掌握咳痰的技巧，多给孩子喝点水，可以稀释痰液，湿润呼吸道黏膜，帮助痰液排出。其次是增加空气湿度，湿润呼吸道，有助于排痰。家长可以适当开一下加湿器调节室内湿度，或者带孩子在蒸汽房里呆一会儿，比如刚洗完澡的浴室，也很管用。再次就是给孩子拍背。孩子

体内有些“顽固”的痰，还是需要家长帮忙的。家长可以把手握成空心掌，拍的时候孩子不会疼，而且震感相对明显。利用抖动手腕的力量，而不是整个手臂用力，拍的时候不可以太轻，不然没效果。襁褓中的幼儿可以将孩子竖抱在肩上，孩子的下颌要超过肩膀的高度，进行拍背。能自己坐稳的宝宝，就可以坐在家长腿上进行拍背。再大一点的孩子就可以趴在床上，家长用两只手来拍背，效果更好，方向遵循从下往上，从两边向中间的顺序。

赵爽提醒家长，必要时可以考虑雾化。雾化机将药物以雾气的形式，直接从孩子的鼻子和口腔到达整个呼吸道，有利于止咳、止喘，也利于清理、排出痰液。

记者 张秀丽

## 挑战高难度手术

### 眼科专家为受伤小伙守护光明

本报讯（记者 魏薇）18岁的小伙子在骑摩托车时遭遇车祸，导致左眼受伤。山医大一院眼科专家日前为小伙子完成了眼部外伤手术，为小伙子保住了眼睛。

小伙子被送到医院时，经查，他左眼视力轻度下降，下睑全层裂伤，下直肌麻痹；双眼的眼眶CT结果显示有数块玻璃碎片插入左眼眶内，深达眶尖，紧邻视神经。

听到检查结果，小伙子和家人十分紧张，担心孩子会失明，母亲泣不成声。因为玻璃碎片插入过深，紧邻视神经，取出时稍有不慎，就可能造成视神经损伤，导致视力受损。这次手术属于眼科四级手术中的高难度项目。

经过多位专家讨论后，该院眼科李春晖主任医师接下了重任。他仔细研究病情，制订了周密的手术方案。手术开始后，李春晖凭借着丰富

的经验和精湛的技术，小心翼翼地探查眶内组织，一块一块取出玻璃碎片。逐渐接近视神经时，整个团队屏息凝神，手术室内静得只能听到手术器械的碰撞声和监护仪的嘀嗒声。随着最危险的一块碎片被顺利取出，旁边的视神经完整无损，所有人松了一口气。“孩子的眼睛终于保住了。”术后，小伙子的视力逐渐恢复，眼球转动也恢复正常。当李春晖医生向患者家属宣布这一喜讯时，他们的感激之情溢于言表。

医生提醒，年轻人追求速度或者骑行带来的刺激感，但一定要注意安全。摩托车平衡系数较低，防护性能低，一旦发生交通事故，车辆容易倾翻，安全头盔是保护驾乘人员头部免受伤害的最重要防护工具，可以最大限度地避免或减轻眼部或头颈部受到伤害，避免危及生命，应该及时佩戴。

## 名中医传承工作室开到社区

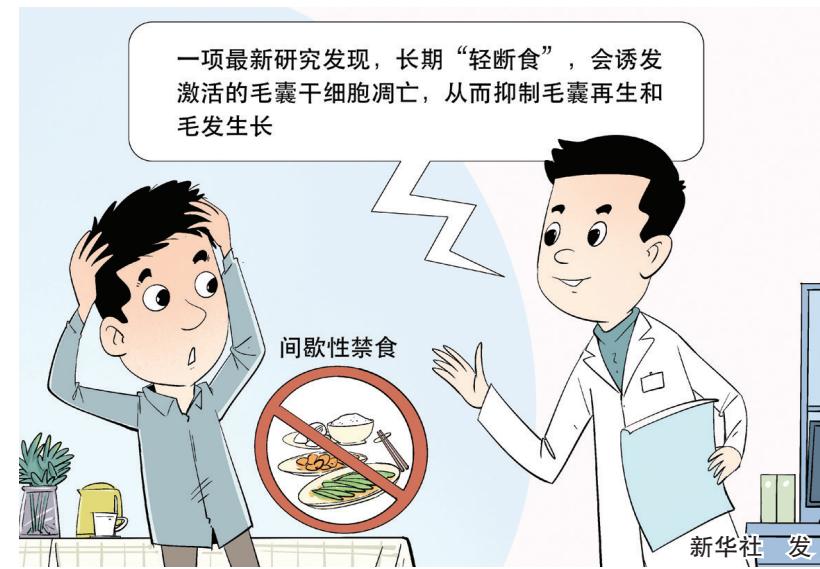
### 居民在家门口即可就诊

本报讯（记者 魏薇）“想不到在社区卫生服务中心还能找到鼎鼎大名的冯主任看诊。”杏花岭区坝陵桥社区卫生服务中心全国名中医冯五金传承工作室日前正式揭牌。标志着中医文化传承与基层医疗服务体系建设的深度融合，标志着省城名中医正式下沉社区，为群众提供更为便捷、系统的卫生健康服务。

全国名中医是中医药学术发展的杰出代表，是推动中医药事业发展的旗帜和榜样。冯五金教授始终致力于融通中西，注重中医现代研究，坚守中西医科研及临床教学50余年，靠着深厚的知识功底，通过大量的临床实践，探索形成了独特的治疗方法和用药规律。特别是冯教授以毕生所学所成研

发的“融智医学工作系统”，突破了中医传统的“拜师学艺，面对面手把手，言传身教”的传承模式，搭建形成了兼顾中医与西医、临床与科研、教学与传承于一体的多功能医生临床工作平台，为中医药传承创新开辟了新途径。

此次，杏花岭区主动融入“中医药强市”工程，将全国名中医传承工作室引进基层，充分发挥基层医疗卫生机构贴近社会、熟悉患者、服务便民的优势，统筹提升基层中医药服务能力，有助于更好更快地推进实现“中医基层化，基层中医化”。坝陵桥社区卫生服务中心将全面对接冯五金教授及团队专家，着力打造高规格、宽视野、多元化的学术传承平台，探索更加广泛的“中医数字化之路”。



## “轻断食”会影响毛发生长

新华社杭州12月14日电（记者朱涵）“轻断食”是近来流行的一种减肥方法。西湖大学的一项最新研究发现，长期“轻断食”，或许意味着要在保身材还是保头发之间作出抉择。“轻断食”会诱发激活的毛囊干细胞凋亡，从而抑制毛囊再生和毛发生长。14日，这项研究在国际学术期刊《细胞》上发表。

“轻断食”又称间歇性禁食。论文通讯作者、西湖大学生命科学学院特聘研究员张兵告诉记者，这项研究源自一次意外发现。2021年夏天，一位参加科研实习的同学忘记放饲料，让小鼠饿了一天。在后续的毛囊取样观察中，这只挨饿的小鼠出现了不少凋亡的毛囊干细胞。

“如果一次禁食会杀死小鼠毛囊干细胞，那‘16+8’（即每天在固定的8小时内摄入所需的全部食物，其余16小时进行禁食）这些常见的‘轻断食’方式会不会影响毛囊的再生和毛发生长？”张兵由此展开了研究。

研究团队先给小鼠剃毛，然后观察了小鼠毛发生长情况。研究发现，不限制进食的小鼠经过30天几乎完全再生了毛发，而接受“16+8”或隔日进食两种方案的小鼠在96天后仅有部分毛发生长。

张兵表示，在动物的生命周期中，毛囊会周期性地经历再生，这一过程由毛囊内部的干细胞驱动。不限制进食小鼠的毛囊干细胞在剃毛后约20天开始激活，并持续活跃直到毛发生长完成，而接受间歇性禁食的小鼠的毛囊干细胞虽然也能正常激活，但经过长时间的禁食后会出现大量凋亡。在进食与禁食周期中，干细胞反复激活和凋亡，导致毛囊的生长在生长期早期阶段出现“卡壳”，无法正常长出毛发，而且，禁食时间越长，毛囊再生的负面影响就越明显。

研究团队利用基因工程技术进一步揭示，禁食诱导的干细胞凋亡与毛囊附近游离脂肪酸浓度的增加密切相关。饥饿状态下，肾上腺会分泌皮质醇和肾上腺素两种促进脂解的激素，这些激素通过血液循环到达皮肤，从而指挥脂肪细胞进行分解，释放大量游离脂肪酸，引发毛囊干细胞凋亡。

研究团队进行的一项对49名健康年轻成年人小型临床试验结果显示，类似的毛发生长抑制现象在人类身上也会出现，进行每天18小时禁食的限制性饮食使得毛发生长的平均速度降低了18%。但研究人员同时提示，这一效果仍需更大规模研究验证。