感冒服药后症状反复？问题竟出在一根甘蔗上

最近天气忽冷忽热，呼吸道疾病也多了起来。不少人感冒后选择用中药调理，袁女士（化姓）就是其中一位。不过她喝了中药不仅没好，反而加重了病情，问题竟出在一根甘蔗上。

甘蔗性寒 风寒感冒后不宜多吃

这段时间早晚温差大，袁女士因连日加班赶项目而病倒，体温一度升到38.5℃。她自行服用布洛芬两天后退烧，但随后出现浑身乏力、没胃口、流鼻涕、轻微咳嗽等症状。为了尽快恢复，她来到宁波市中医院就诊，希望通过中药调理身体。

中医师辨证后判断，她属于风寒感冒合并脾胃虚弱，于是开具疏风散寒、解表祛湿的中药，并叮嘱她暂时不要吃西瓜、芒果等水果，以免加重病情。袁女士回家后严格遵守医嘱，没有乱吃水果。

几天后，她在水果店看到甘蔗，觉得甘蔗甘甜多汁，又不在医生明确提到的“禁忌名单”里，便买了一根回家，一口气吃了大半根。第二天早上，她喉咙肿痛，咳嗽明显加重。为了润喉，她又把剩下的甘蔗吃完了，结果症状更严重了，再次到医院复诊。医生详细询问她最近的饮食和生活情况后，发现问题的根源就在甘蔗。

宁波市中医院药学部林杭娟主任解释，甘蔗性寒，风寒感冒后如果大量食用寒凉食物，容易影响身体驱散寒邪；同时甘蔗甘甜滋腻，痰多或脾胃虚寒的人吃多了，更容易生痰，甚至出现腹泻等不适。因此，袁女士在风寒感冒未完全恢复、脾胃又较弱的情况下吃大量甘蔗，反而让症状加重。

“并不是所有水果都不能吃。”她说，感冒恢复期或服中药期间，可以适量吃橙子；梨偏寒，最好蒸熟或煮水后再吃，既能减少对脾胃的刺激，也能保留一定的润燥作用。

喝中药怎么吃水果？别让水果和药性“唱反调”

很多人一听到“服中药要忌口”，就以为水果一概不能吃。其实，中医强调的忌口并不是单纯禁止某类食物，而是避免食物与药物“对着干”。

古人早就提醒服药期间要注意饮食。张仲景在《伤寒论》中记载，服用桂枝汤后应禁“生冷、黏滑、肉面、五辛、酒酪、臭恶等物”；孙思邈在《千金要方》中也提到，服药期间应忌“生冷”及“果实”等。这里真正需要注意的是：生冷之物容易伤脾胃，寒热属性不当的食物可能与药性相冲。

林杭娟提醒，喝中药时吃水果关键要看两点：一是水果的性味是否与所服药物相反，二是吃法是否合适。

中药有温补、清热、祛湿等不同功效，水果也有寒、热、平性之分。如果正在服用温补类中药，如含有人参、黄芪等补气助阳的方药，却大量吃西瓜、梨等寒凉水果，寒凉之性可能削弱温补效果。反过来，如果服用清热类中药时大量吃荔枝、龙眼、榴莲等热性水果，也可能影响清热效果。

对于祛湿化痰类方药，榴莲、芒果等滋腻水果不宜多吃，以免加重脾胃负担。皮肤瘙痒、湿疹发作期间，芒果、菠萝等易引起个体过敏的水果，也建议暂时避免。

日常来说，苹果、桃子、葡萄、木瓜等平性水果，在常温下适量食用，一般不必过度紧张。水果本是日常饮食中的辅助部分，合理选择、适量食用即可。

吃法也要注意：不冰、不马上吃、偏寒可蒸煮

除了选对水果，吃法同样重要。“刚从冰箱里拿出来的水果对脾胃刺激较大，服药期间脾胃需要养护，最好放到常温后再吃。”林杭娟强调，不要喝完中药后马上吃水果。水果中的果酸等成分可能影响胃肠道环境，建议服药后间隔1～2小时再吃，给药物吸收留出时间。

偏寒的水果可以热着吃。比如梨、柿子等偏寒凉的水果，蒸一蒸或煮一煮，寒性会有所缓和。蒸梨仍能起到润燥作用，但对脾胃的刺激会小很多。

她认为，服中药期间的忌口不是越严越好，更不是一刀切。过度忌口可能导致营养摄入不足，反而不利于恢复。每个人的体质、病情和处方不同，最稳妥的做法是向开方医生或药师咨询。

据《宁波晚报》

长了25年的“巨包”真想挖掉

医生：颈后“富贵包”别乱按

“我不敢穿低领衣服、盘头发、出远门，就怕别人看见脖子上的大包。”嘉兴64岁的俞女士，被颈后包块折磨了25年。长期头晕耳鸣、手麻、视物模糊，后颈皮肤瘙痒灼热，夜里难眠、白天乏力。她试过推拿、针灸、拔罐、放血和各类偏方，收效甚微，辗转多家医院都没能解决。

近期，俞女士在家人陪同下，来到浙江省人民医院整形外科张菊芳主任医师门诊。经检查，她的包块不是单纯脂肪堆积，而是颈后脂肪垫合并纤维增生、软组织粘连。医疗团队在局麻下为她实施NFFR颈项筋膜软组织切除松解术。术后隆起包块明显平复，颈肩紧绷沉重感缓解，睡眠和情绪慢慢改善。

“富贵包”并不是正式病名，旧时说富贵人家体态丰腴、少劳作，故颈后易生此包。现代医学多指颈胸交界处、第七颈椎与第一胸椎附近的隆起，医学上叫项背部脂肪垫，由脂肪堆积、纤维增生、筋膜增厚或反复炎症刺激共同形成，和贫富无关。长期低头、圆肩驼背、颈肩受力失衡，或是频繁不当按摩刺激，都会让包块越长越大、质地变硬。

要注意，颈后隆起不一定就是“富贵包”，脂肪瘤、皮脂腺囊肿、骨骼病变等也会有相似表现。盲目按摩、放血不仅无效，还可能引发感染、留疤、色素沉着，耽误病情。

轻度隆起、没有疼痛麻木等不适，优先通过纠正姿势、少低头、坚持康复锻炼改善。出现这些情况要及时就诊：包块持续变大变硬；反复颈肩痛、手麻；频繁头晕头痛、耳鸣、视物异常；后颈皮肤瘙痒破溃、反复感染；包块严重影响体态、睡眠和正常生活。医生一般结合问诊、查体、超声等检查明确包块性质，制定方案。

张菊芳团队开展的NFFR术，专门针对纤维化明显、体积大或复发的复杂项背部脂肪垫。和传统负压吸脂只处理脂肪不同，该术式通过微创切口，一并切除增生纤维组织、松解粘连，精细修整颈后轮廓，切口隐蔽，兼顾功能改善与外形美观，适合难治的复杂病例。相关成果已在学术平台交流，但仍在临床积累阶段，并不适合所有人。

这项手术也不能解决所有头晕、手麻、失眠。如果症状根源是颈椎病、脑血管、眼部疾病或是情绪焦虑，还需要多学科联合评估诊治。

据《浙江老年报》

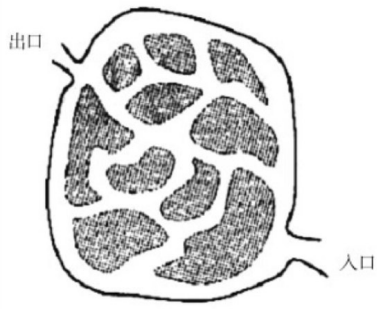
益智游戏

数独

2	1		7		5		3	
	7			9			8	5
	4			1				7
7				4	6	3		
8		6		5		7		1
		1			2			9
3				6			7	
9	6			2			1	
	8		4		7		5	6

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格（3×3）内的数字为1–9，不重复。

走池塘



如图所示，池塘里养了许多鱼，饲养员每天都要到每人池塘给鱼投喂饲料，你能不能帮他找出一条最佳喂鱼路线？

穿反的毛衣

一天，小明把T恤穿反了，他把领口向前的一面穿到了后面。爸爸给小明一个任务，就是用一根绳子把小明的双手连在一起，然后要他把T恤穿正。你知道小明怎么做才能不解开绳子而穿正衣服吗？

什么关系

一天，警察小张在街上看到局长带着一个孩子，于是他和局长打招呼：“王局长，这孩子是你儿子吗？”王局长回答说：“是的。”

小张又问小孩：“孩子，他是你父亲吗？

孩子回答：“不是。”

两个人都没有说谎，你知道这是怎么回事吗？