

科 普
小课堂

中药房里的“扫地僧”

在武侠小说里，寺庙中的扫地僧看似平凡，实则身怀绝世武功。而在中药房里，也有这样一些“扫地僧”——它们价格低廉，常被忽视，却有着出人意料的疗效。这些药物历经千百年验证，虽不如人参、虫草名贵，但在某些病症上却能发挥更显著的作用。

鸡内金：消食化积的清道夫

身份揭秘：鸡内金，即鸡的砂囊内壁（鸡胗皮），在中医里被称为“消食圣药”。它价格极低，甚至在菜市场就能找到，但它的药用价值却不容小觑。

特长绝技：研究表明，鸡内金富含胃蛋白酶和淀粉酶，能直接促进食物分解。其有消食化积的作用，适用于消化不良、胃胀、噎气，尤其适合儿童积食及软化结石。现代研究发现，鸡内金能帮助缓解胆结石、肾结石，改善脾胃虚弱，长期食欲不振、营养不良者可用鸡内金研粉冲服。

使用方法：鸡内金研成细粉，每次 3—

5 克，温水送服。或者搭配山楂、麦芽煮水，增强消食效果。

五倍子：天然止血消炎贴

身份揭秘：五倍子是蚜虫寄生在盐肤木上形成的虫瘿，外形不起眼，却是中医外科的常用药。

特长绝技：五倍子含鞣酸 70% 以上，具有强收敛作用，可止血，对牙龈出血、鼻衄、外伤出血有奇效；收敛消炎，适用口腔溃疡、痔疮、皮肤湿疹；抗菌，对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌有抑制作用。

使用方法：研末外敷，可迅速止血。另外，煎水漱口，可治疗口腔溃疡。

夜交藤：安神助眠的“天然安定”

身份揭秘：夜交藤是何首乌的藤茎，价格仅为何首乌的十分之一，但安神效果更佳。

特长绝技：研究发现，夜交藤中的萜醌类成分能调节 GABA 受体，可改善睡眠，尤其适合心肾不交型失眠（多梦易醒）；缓解焦虑，轻度焦虑、神经衰弱

者可煎水代茶饮；通络止痛，用于治疗风湿痹痛、肢体麻木。

使用方法：取 30 克夜交藤 + 10 克合欢皮，睡前 1 小时服用。另外，可搭配酸枣仁增强效果。

冬瓜皮：被扔掉的“利尿降压宝”

身份揭秘：冬瓜皮常被丢弃，但在中医眼里，它的利水功效甚至优于冬瓜肉。

特长绝技：冬瓜皮含钾量高，能促进钠的代谢，可利尿消肿，对肾炎水肿、妊娠水肿、肥胖性水肿有效；辅助降压，适合高血压初期患者。清热解暑，夏季煎水可防中暑。

使用方法：取鲜冬瓜皮 50 克 + 赤小豆 30 克，煮水饮用。也可晒干后保存，四季可用。

莱菔子：低调的化痰高手

身份揭秘：莱菔子是萝卜的成熟种子，价格低廉，但化痰降气功效卓越。

特长绝技：莱菔子含芥子油苷，能

稀释痰液起到化痰止咳的作用，对痰多黏稠、慢性支气管炎效果显著；消胀通便，治疗食积气滞导致的腹胀、便秘。降气平喘，辅助治疗哮喘。

使用方法：炒莱菔子 10 克 + 陈皮 6 克，煎水服用。也可研末与蜂蜜调服，缓解小儿痰咳。

平价好用也要对症

中药的世界博大精深，真正的智慧往往藏于平凡之中。这些“扫地僧”般的药物，用百年的疗效证明了自己的价值。下次走进中药房，不妨多关注这些低调的“实力派”，或许能发现更适合你的健康解决方案。那么，如何正确使用这些“扫地僧”呢？

辨证使用：中医讲究对症下药，建议咨询医师。

注意禁忌：如五倍子便秘者慎用，莱菔子气虚者不宜。

合理配伍：搭配其他药物可增强疗效，比如鸡内金和山楂配伍。据《北京青年报》

中疾控：

疼痛不是小事，别硬扛

据“中疾控”微信公众号消息，疼痛，几乎是每个人都会经历的一种不愉快体验，它其实是身体发出的一种“警报”；而很多人却选择忽视、忍耐，甚至忽略其背后的健康隐患。

疼痛不是小事，别硬扛

疼痛是一种与实际或潜在的组织损伤相关的不愉快的感觉和情绪情感体验，是人体受到损害或疾病侵袭的预警性信号。根据其持续时间，疼痛可分为急性疼痛和慢性疼痛。

急性疼痛：疼痛时间少于 3 个月（如术后痛、创伤痛）。

慢性疼痛：持续或反复发作超过 3 个月的疼痛（如腰背痛、关节炎、神经痛等）。

疼痛不仅会影响身体健康，还会导致焦虑、抑郁等情绪障碍和失眠等问题，严重影响生活质量。

及时就诊：认识疼痛科

当长时间遭受疼痛的困扰或在其他科治疗疼痛效果不佳时，可以考虑去疼痛科就诊。

疼痛科是一个专门诊断和治疗各种疼痛疾病的科室，通常会采用药物治疗、神经阻滞、微创介入治疗等方式为患者缓解疼痛，同时采用多学科综合的方法，对疼痛进行全面评估和治疗，为患者提供个性化的治疗方案。

自我管理：做自己的“疼痛管家”

面对疼痛，可以采取一些积极的自我管理方法：

一是记录疼痛日记。用 0—

10 分标注疼痛程度，疼痛部位、疼痛性质（如刺痛、烧灼痛等），记录发作时间、发作诱因（如久坐、受凉等），规律记录可帮助医生更精准诊断。

二是非药物缓解法。冷热敷：急性损伤 48 小时内冷敷，慢性劳损热敷；适度运动：在医生指导下进行如游泳、散步等低强度运动，增强肌肉力量，改善慢性疼痛；放松训练：深呼吸、冥想、音乐疗法等有助于缓解紧张，减轻痛感。

三是遵循用药原则。避免盲目用药，遵医嘱用药是第一原则；遵医嘱服用非甾体抗炎药，警惕肝肾功能损伤；合理用药，避免自行调整用药剂量和种类。

综合管理：多学科协作破解疼痛密码

疼痛的成因复杂，往往需要多学科协作（MDT）的联合干预，如疼痛科、康复科、心理科、中医科等。近年来，国家卫生健康委等部门连续发布《疼痛综合管理试点工作方案》等重要文件，明确提出进行疼痛综合管理试点。

疼痛患者在缓解疼痛的同时，也应兼顾心理以及社会功能的恢复。

疼痛不应是人生的“必修课”，而是可以通过科学管理控制的“无痛课”。今年镇痛周，呼吁大家一起关注身体信号，不再对疼痛“习以为常”；长时间遭受疼痛困扰时，及时就医别硬抗；主动学习疼痛知识，成为自己健康的第一责任人。

据人民网

答疑解惑

如果整日感到昏昏沉沉、头晕乏力、精力不足，坐久了突然站起来，眼前一阵发黑，这可能是低血压的信号。北京大学人民医院高血压科主任刘靖提醒，相较于备受关注的高血压，低血压长期被大众忽视，看似无害的低血压，却可能暗藏潜在疾病风险，尤其老年人、孕妇等人群，甚至可能引发跌倒、脏器损伤等严重后果。

血压多少算低？两类低血压要分清

在医学上，低血压的判断有明确数值标准，即收缩压（高压）低于 90 毫米汞柱，舒张压（低压）低于 60 毫米汞柱，即可称为低血压。不过，刘靖表示，人体血压是动态变化的生理参数，会受活动、心理变化、环境温度等多种因素影响，健康个体一天中血压也可能出现明显波动，当波动超出一定范围时，就可能处于低血压区间。

“低血压的危害不仅看数值，更要看是否伴随症状、影响生活。”刘靖强调。从健康影响来看，低血压主要分为生理性和病理性两类，二者风险差异显著。

刘靖介绍，生理性低血压常见于年轻女性、儿童和青少年，尤其是体型较瘦小者或减重者。这类人群通常身体健康，无其他系统疾病，即使血压处于低血压界限之下，也多无特殊症状，一般不会对机体造成太大损害。在刘靖的患者中，有年轻女性常年血压偏低，因为工作压力大、饮食偏咸导致血压上升至正常血压范围，反而会出现类似高血压的不适症状。

此外，低血压确实会导致人的精力不足，“人的精神状态较差在很大程度上与脑供血不足有关”，刘靖解释，因此低血压人

血压越低越好吗？

群可能会表现为“低精力”。

病理性低血压多由基础疾病或特殊疾病状态引发。刘靖举例，比如冠心病患者突发心肌梗，心肌大面积坏死导致心肌收缩力减弱，可能导致血压骤降，带来心血管风险。此外，过度节食减重导致血浆容量不足、胃肠功能紊乱导致血容量丢失、糖尿病患者因自主神经功能损害引发的直立性低血压等，也属于病理性低血压范畴，需及时干预。

刘靖提醒有几类低血压高发人群需重点关注风险。一是老年人随着年龄增长，血管弹性下降、自主神经调节能力减弱，且多患有糖尿病、帕金森病等基础疾病，直立性低血压发生率较高。不少老人起身时突然头晕、眼前发黑，若不慎跌倒，可能导致骨折、颅内出血等严重并发症。

二是孕妇在妊娠中晚期，血液会更多地流向子宫和腹部，孕妇从卧位或坐位站起时，脑部供血易不足，进而出现头晕、心慌等低血压症状，尤其在空腹、劳累时更明显。

直立性低血压通常在从坐位或者卧位转化为立位时，3 分钟内血压快速下降。例如收缩压降低达到或者超过 20 毫米汞柱，这时个体可能会出现头晕、胸闷心悸的症状。

生活调整 + 针对性治疗应对低血压

对于生理性低血压，刘靖建议患者通过适当运动，增强肌肉张力，促进血液回流。其次，与高血压患者“限盐”相反，低血压人群（尤其是饮食清淡者）可适当增加盐的摄入，同时保证充足饮水。同时需避免过度节食，保持营养均衡。

此外，从卧位、坐位转换为立位时，动作要缓慢，避免突然

起身造成直立性低血压风险。老年人尤其需要防范：卧位起床后，先坐半分钟；坐起后，双脚垂在床边半分钟；双脚落地后，再站立半分钟，确认无头晕再行走。

“多数低血压可通过生活方式调整改善，病理性低血压则需要先治基础病。”刘靖表示，若低血压由糖尿病、冠心病等基础疾病引发，需优先治疗原发病。高血压患者降压治疗时需避免血压降得过快、过低，避免心、脑、肾等重要脏器因供血不足受损。

关于血压的认知误区

血压越低越好吗？刘靖回应，一般来说血压需维持在正常范围内，在这个范围内血压越低，心血管疾病风险更低；但血压过低、低于正常范围，会导致脏器的血液灌注不足，比如肾脏长期供血不足可能引发肾功能损害，老年人血压过低会增加跌倒风险，因此并非数值越低越健康。

低血压人群比高血压人群长寿吗？刘靖表示，这个问题不能一概而论。临床上，血压过低会导致中老年后随着动脉粥样硬化，血液供应相对不足，加速心肌缺血等不良事件的发生，从而影响寿命。而部分年轻时血压偏低的个体，到了某个年龄段后，动脉硬化明显加速，有可能会发展为正常血压，甚至发展为高血压。

高血压科只接诊高血压患者吗？刘靖解释：“我们科室称为高血压科，是从便于大众理解的角度。从广义意义上讲，我们从事的专业是血管医学，无论是高血压还是低血压都属于血管医学范畴。我们既可以治疗高血压病，也接诊血压过低的患者，患者可以通过专科咨询和就诊血压及血管问题。”

戴纳 刘昶荣