那些年，你攒下了多少寒

——成无己讲堂分享中医“防寒秘籍”

文/图 孙克锋

“你摸摸自己的肚子，是凉的还是热的？夏天那根透心凉的冰棍，究竟在你的胃里留下了什么？”11月7日，在茌平区图书馆内，一场别开生面的健康讲座在欢声笑语中拉开帷幕。

当天，成无己讲堂第六十三讲暨“无己方论”中医药文化宣讲如期举行。聊城市第五人民医院康复科主任张勇以《那些年，你攒下了多少寒？》为题，给现场观众来了一次直击灵魂的“健康拷问”。



活动现场

“硬核”科普，句句戳中痛点

“温度决定生老病死。”讲座一开始，张勇就用一句极其“硬核”的话抓住了所有人的眼球。大屏幕上，一张“人体温度与健康”的图表触目惊心：体温36.5℃免疫力提高，35.5℃排泄功能下降，35℃癌细胞快速繁殖……配合着张勇接地气的讲解，大家这才惊觉，平时那些看似不起眼的“小毛病”——手脚冰凉、腰腹发冷、容易疲劳，根源都在于一个“寒”字。

“热不进，则寒不出。”张勇深入浅出地剖析了“十病九寒”的底层逻辑，不仅讲解了寒邪如何由外侵入，更重点“揪”出了生活中的“内寒”制造者。当他讲到“为什么要制止孩子吃冷饮”时，全场频频点头。零度以下的冷饮吃进37摄氏度的胃里，脾胃需要动用巨大的热量去加热它，久而久之，不仅胃气不足，脾阳也会受损。一句“你今天贪的凉，都是明天要受的罪”，引得台下观众连连唏嘘。

妙招频出，中医也能“烟火气”十足

除了“讲病”，张勇更教大家“治未病”。在他的课件里，没有晦涩难懂的经方，全是大伙儿在家就能用的“生活小妙招”。

“平时受了风寒，大家别慌，回家拿一瓶600ml的可乐，切几片生姜放进去煮一煮，趁热喝下去，舒坦！”这个可乐的中医新喝法，瞬间引起了大家的浓厚兴趣。紧接着，紫苏叶泡茶驱寒、粗盐炒热敷肚脐、艾灸足三里……张勇将深奥的中医理论掰开揉碎了，化作厨房里的葱姜蒜、手边的暖水袋，甚至手把手教大家找准膻中穴、合谷穴等穴位。

“张主任讲得太实在了，不仅告诉我们寒气是怎么来的，连‘药’都给我们配好了，全在菜市场和厨房里！”现场不时爆发出阵阵掌声，不少市民举起手机疯狂拍照，生怕漏掉一页PPT干货，直呼“这趟来得太值了”。

课间开练，八段锦“动”出阳气

中医讲究“动静结合”。课间休息时，张勇带领全场观众原地“开练”。伴随着舒缓的音乐，大家纷纷起立，跟着张勇的示范，起势、两手托天理三焦、左右开弓似射雕……一套古法八段锦打得有模有样。原本坐了半天的身体，在拉伸和呼吸之间瞬间通畅，不少人额头微微出汗，大呼过瘾。

“我们不仅要懂中医，更要把中医用活。”张勇表示，中医不仅仅是治病救人的手段，更是一种通透的生活哲学。

近三个小时的讲座在热烈的掌声中落下帷幕。这不仅是一场关于“寒凉”的科普，更是一场让中医文化“飞”入寻常百姓家的生动实践。走出图书馆，迎着初冬的微风，大家伙儿不仅心里亮堂了，身上也跟着热乎了起来。



科普之窗

身体一侧先疼后起疱，警惕带状疱疹找上门

□ 李不言

疼在前、疹在后，容易被误认为别的病。

有些老人先觉得胸腰部灼痛、针扎样痛或皮肤一碰就疼，过一两天才出现成簇小水疱。疼痛发生在胸部时可能被误以为心脏病，发生在腰腹部时又可能被当成腰椎病或胆囊问题。带状疱疹是水痘—带状疱疹病毒在体内重新活跃所致，常沿某一条神经分布，多发生在身体一侧，通常不跨过正中线。年龄增长、免疫功能下降以及某些疾病或治疗，会增加发病和并发症风险。

中老年人为什么更怕“后遗痛”

皮疹一般会逐渐结痂消退，但部分患者在皮疹好了以后仍持续疼痛，这叫带状疱疹后神经痛。年龄越大，发生持续神经痛的风险越高，疼痛也可能更持久，影响睡眠、情绪和日常活动。因此，不能等水疱长全了再去看。出现身体单侧不明原因的灼痛、刺痛、麻木或触碰痛，尤其随后出现红斑水疱，应尽快到皮肤科就诊。抗病毒治疗通常强调早期开始，具体药物和剂量要由医生结合肾功能、合并用药等决定。

水疱能挑破吗？可以洗澡吗？

不要自行挑破水疱，也不要用针放“毒水”。保持患处清洁、干燥，穿宽松柔软衣物，减少摩擦。可以根据皮损情况进行温和清洁，但避免搓洗、烫洗和使用刺激性偏方。水疱液中可能含有病毒；在皮疹完全结痂前，应遮盖皮损、勤洗手，避免让从未患过水痘或未获得相应免疫保护的孕妇、婴幼儿及免疫功能低下者直接接触皮损。接触水疱液可能使易感者发生水痘。

长在这些部位要格外警惕

额头、鼻尖或眼周出现皮疹，伴眼红、眼痛、畏光或视力变化，要及时就诊，必要时看眼科；耳周起疱并伴耳痛、听力变化、眩晕或面部歪斜，也不能拖延。若皮疹广泛、发热明显、头痛意识异常，或患者正在接受化疗、使用免疫抑制药物，应尽快就医。疼痛治疗同样重要，老人不要因担心“止痛药伤身”而硬扛，也不能自行加量，应与医生共同制定方案。

中医治疗可配合，但不能耽误抗病毒时机

中医常根据皮损、疼痛和全身表现辨证施治，针灸或中药可在专业医生评估后作为综合治疗的一部分，但不应因为等待偏方或外敷而错过早期规范治疗。符合条件的人可向接种门诊咨询带状疱疹疫苗，是否适合接种需结合年龄、健康状况和当地接种要求判断。对于带状疱疹，最重要的原则就是早识别、早就医、规范止痛并保护皮肤。

（作者单位：山东第一医科大学附属皮肤病医院）