前额叶受损，更易注意力涣散、情绪不稳

一段文字反复读上好几遍，依旧不知所云；拿起手机便难以放下。有人将这类情况，归为自己意志力薄弱。其实，这样的症状可能是疾病的表现，根源就在人体的“指挥中心”——前额叶。

前额叶位于额头后方，掌管人们的计划决策、注意力调控、情绪管理，其一旦出现损伤，可能诱发情绪异常，也和多动、抑郁、认知衰退等病症相关。

前额叶受损表现各异

据中日友好医院神经科王宇主任医师介绍，很多人容易把普通认知疲劳和脑部损伤混为一谈。单纯认知疲劳，多源于缺觉、压力过重，常会感觉脑子迟钝，但充分休息、补足睡眠后，状态大多可以恢复正常。若是前额叶发生实质损伤，即便休息过后，不适也难以改善，还可能伴随性情大变、行事冲动，对周遭淡漠，甚至言语、行动出现异常。

前额叶不同区域出状况，表现也各有区别：眶额区域受影响，容易冲动固执，待人处事失当；内侧区域异常，常会兴致低落、不愿与人交往；背外侧区域受损，则思路僵化，难以转换想法，安排事务的能力下降。

大家也可以自行区分轻度疲惫与严重透支。轻度疲劳多在劳累后出现，休息一晚便能明显好转，对日常起居影响有限。倘若清晨醒来依旧浑身疲惫，相关状态持续两周以上，同时伴有记性变差、不愿社交、情绪起伏、失眠心慌或是反复头痛，就要引起警惕。

如何保养前额叶

想要养护前额叶，不妨从几件小事做起：坚持快走、慢跑这类有氧运动，搭配适度力量训练；饮食上多借鉴地中海饮食，多摄入蔬果、全谷物和鱼类；每周留出时间，和亲友深度交流。闲暇时可以练习心算、识记新词，锻炼工作记忆；每日抽出 10 至 20 分钟做正念呼吸，做事尽量单任务处理，减少手机干扰。也可以练习延迟满足，冲动行事前先给自己十分钟缓冲，锻炼自控力。

需要注意的是，如果长期疲惫难以缓解，或是突发剧烈头痛、呕吐、手脚无力、说话含糊、意识异常，务必尽快前往神经内科就诊。

据“人民网”公众号

认识腺病毒肺炎，守护孩子呼吸道

肺炎是严重威胁 5 岁以下儿童健康的疾病。每年 11 月 12 日是“世界肺炎日”，其设立初衷，就是呼吁各国重视儿童肺炎的防治。在各类儿童肺炎里，腺病毒肺炎常常来势汹汹，家长应当学会辨识。

腺病毒耐酸碱、耐热，患儿感染后常会持续高热，体温多超过 39℃，部分突破 40℃，近六成孩子发烧达 4 天以上，退烧药效果有限。除咳嗽咽痛，不少患者还会眼睛发红，并会伴随呕吐、腹泻等消化道不适。腺病毒还善于“伪装”：验血时白细胞、C 反应蛋白明显升高，肺部影像上病灶斑驳，容易被误判为细菌性肺炎。

如果孩子本身有基础病，或是同时合并支原体、呼吸道合胞病毒等其他感染，发展成重症的风险更高。一旦孩子发烧超过 3 至 5 天不退、气喘、呼吸困难、嗜睡抽搐、不肯进食、尿量锐减，必须立刻送医。

值得注意的是，目前没有针对腺病毒的特效药，治疗以退热、补液等对症支持为主，抗生素只用于合并细菌感染的情况，家长不要自行给孩子服用。

上海中医药大学附属龙华医院儿科 马晶(副主任医师)

秋冬干咳咽痒，查查过敏性咽炎



天气转冷，不少人嗓子频频发痒，忍不住清嗓、一阵阵干咳。很多人把这种异常现象当成秋燥上火来调理，症状却迟迟不见好转，这就要警惕过敏性咽炎。咽喉是呼吸道的第一道关口，换季时节，护好咽喉尤为要紧。

过敏性咽炎又叫变应性咽炎，是耳鼻喉科的常见病。它的典型表现是咽痒引发阵发性刺激性干咳，常常无痰或少痰，不少患者还伴随咽干、喉咙异物感，总觉得有东西卡着，咳不出也咽不下。有鼻炎、慢性咽炎病史的人，在秋冬换季时更容易反复发作。这种疾病的本质是咽喉黏膜发生过敏反应。冷空气、尘螨、霉菌、花粉、动物皮屑，或是海鲜、坚果等食物，都可能成为诱因。

和普通咽炎不同，过敏性咽炎的咳嗽多在清晨、夜间加重，剧烈咳嗽后还可能造成声音嘶哑、咽部隐痛。治疗上不能一味吃止咳药，更不要自行服用抗生素。临床多选用第二代抗组胺药、白三烯受体拮抗剂等抗过敏药物，也可配合局部激素喷雾减轻炎症；符合条件者可选择脱敏治疗。

想要安稳度过秋冬，重点在于提前防护。勤用热水清洗床品，将室内湿度控制在 50%—60%，少放地毯、毛绒玩偶；降温时、雾霾天外出可戴上口罩，回家及时洗脸、漱口、清洁鼻腔。外出注意护住颈部，少量多次喝温水，可用生理盐水漱口养护黏膜。日常少吃辛辣、过烫食物和冷饮，远离油烟、香水刺激，作息规律，这些措施都有助于提高免疫力。

每年固定在换季发作该病的患者，可在医生指导下，于发病前两周提前用药预防。若咽痒、干咳反复难愈，建议及时前往耳鼻喉科就诊。

上海长征医院耳鼻喉科 赵冰洋 葛青华 邢小红

一双穿不下的鞋，藏着心脏的求救信号

鞋子尺码没变，从前合脚的鞋，忽然挤起脚来；脱下袜子，脚踝处一圈勒痕久久不退。人们遇上这类情况，第一反应往往是：是不是肾脏出了毛病？其实，下肢水肿未必和肾病有关，有时它也是心脏发出的预警。

前不久，上海交通大学医学院附属瑞金医院老年科接诊了一位 74 岁的老人，他有 20 年高血压、8 年冠心病病史，10 天前曾患上感冒。近一周来，他的双腿明显浮肿，稍活动就气喘。比起脚肿，活动后气促更让医生警惕，结合病史，医生高度怀疑这并非由肾脏疾病引起的脚肿，而是心功能不全造成的症状。经过两周对症治疗，老人双腿的水肿消退，气喘症状也明显好转。

心脏好比一台不停运转的水泵，一旦泵血能力下降，血液回流受阻，水和钠排不出去，体液便淤积在体内。受重力影响，小腿、脚部最容易积水浮肿。出现浮肿后，若伴有三类症状要格外留意心脏疾病：双脚肿，走路容易气喘；平躺憋气，垫高枕头、坐起后才缓解，甚至夜间憋醒；短期内体重莫名快速上涨，比如三天增重两公斤以上，伴随乏力气短。

一旦出现上述症状，市民务必要及时就诊，并完善心脏、肾脏相关检查。 **据“上海健康教育”公众号**

腔隙性梗死灶：大脑中的『皱纹』

当体检报告显示“腔隙性梗死灶”或“多发缺血灶”时，常令人担心是否发生了“脑梗死”。事实上，若患者无典型神经功能缺损症状，这类改变统称为无症状脑血管病。

根据《2024 年美国卒中与心脏学会相关指南》，其主要包括无症状脑梗死、血管源性白质高信号和脑微出血三种类型，是头颅影像检查中常见的“偶遇”。无症状脑血管病与年龄密切相关。例如，80 岁以上人群中超过四分之一至少存在一处无症状脑梗死。因此，它可被视为大脑内部的“皱纹”，随年龄增长而逐渐出现。但同一年龄段的人群中，其严重程度也存在差异。若合并高血压、糖尿病、高脂血症等血管危险因素，大脑的“衰老”程度可能更为显著。

那么，无症状脑血管病是否需要治疗？尽管它不引起急性症状，但研究表明，其存在会显著增加未来发生脑梗死、脑出血的风险，并与认知障碍、步态异常、情绪及二便障碍等功能缺损相关。因此，发现相关症状后，应及时就医，接受专业评估与危险因素管理，积极维护大脑健康。

上海市老年医学中心神经内科 李沛汐(副主任医师)

打胰岛素，会“成瘾”吗？

糖尿病患者往往需要注射胰岛素，那么，经常打胰岛素，会造成“依赖”吗？胰岛素是由人体胰腺内胰岛 β 细胞自然分泌的一种重要的生理激素，在维持人体血糖浓度稳定方面发挥着核心作用。人体对胰岛素的需求属于正常的生理需求范畴，就如同人每天都需要吃饭、喝水一样。

对于糖尿病患者而言，其体内的胰岛素“生产工厂”(胰岛 β 细胞)要么“停工”(1 型糖尿病)，要么产能严重不足(部分 2 型糖尿病)，无法生产足够的胰岛素。此时，外源性胰岛素就是生命续航的“外援部队”，如同给干涸的土地浇水，补充身体缺乏的必需物质。此过程属于生理替代治疗，旨在弥补自身胰岛素分泌的不足，确保血糖稳定在合理范围内。

而药物成瘾是一种复杂的心理和行为障碍，表现为个体并非出于医学治疗目的，而是持续、强迫性地寻求药物并使用药物。一旦停用，就会出现严重的生理和心理戒断反应。

因此，补充胰岛素，与药物成瘾有着本质的不同，胰岛素不会造成“成瘾”。 **据“家庭用药杂志”公众号**

加强功能锻炼 缓解儿童扁平足

低龄儿童大多在 6 岁前存在扁平足现象，这属于正常生理现象。由于婴儿时期足部脂肪层未完全消退，脚底横弓尚未发育完全，若孩子的扁平足未影响日常活动、运动，也未引发疼痛或不适，通常无需干预。

但当孩子超过 9 岁，若扁平足限制其活动并带来疼痛、不适，就需根据具体情况进行功能锻炼，这样能够减轻痛感、优化步态、恢复足部功能，助力足部正常发育，增强足部力量。

抓毛巾训练 将毛巾平铺地面，让孩子用脚趾反复抓握并提起毛巾，每次持续 10—15 秒，重复 10 组。可增强足底筋膜和足弓肌肉力量。以下两种训练可供家长参考：

脚趾夹物练习 用脚趾夹起小弹珠、积木等物品并转移位置，每日练习 5—10 分钟，可提升足部灵活性和控制力。

足弓上提训练 站立时尝试将足弓向上抬起（脚跟和脚掌不离地），保持 5 秒后放松，重复 20 次，能够增强内侧纵弓支撑力。

郑州大学第三附属医院 王丹

冬令进补护阳气 穴位敷贴助冬藏

冬季寒气盛行、日照短促，人体活动量减少，阳气升发受阻，很多人常会出现畏寒肢冷、腰膝酸软、疲惫乏力、夜尿频繁、精神萎靡等不适状态。这些季节性的身体表现，大多和人体阳气亏虚、气血阻滞相关，是冬季体质调理需要重点关注的问题。

中医素有冬令封藏、顺时养生的理念，讲究顺应时节固本培元。中医理论指出，肾为先天之本、元气之根，主封藏，与冬季节气相通。冬季万物蛰伏静养，人体阳气内敛归脏，是补益肾气、调养虚寒体质的黄金时期。

日常出现的腰背冷痛、神疲乏力、头晕耳鸣、畏寒怕冷等症状，根源多为肾阳不足、肾气亏虚。肾阳是人体一身阳气的根本，肾阳虚弱则机体失于温煦，经络气血运行不畅，虚寒问题便会反复出现。

冬季穴位敷贴是中医经典的内病外治调养方式，契合冬藏养生之道。该疗法甄选温肾助阳、益气通络的道地中药材，研磨调制后制成药泥，精准选取督脉、膀胱经关键穴位贴敷。借助药物透皮吸收和经络传导，温和激发人体阳气、疏通经络气血，达到固本培元、调和阴阳的调养效果。

敷贴调养遵循辨证施治、因人制宜的原则，适配广泛人群。适合阳气不足、体质虚寒的亚健康人群，也适用于秋冬呼吸道抵抗力较弱、脾胃虚弱、易腹泻腹胀的人群。同时，四肢冰凉、气血不足，以及经期畏寒不适的女性群体，可在中医师指导下调理，温补肾阳、充盈元气，改善全身虚寒状态。相较于传统口服滋补，穴位敷贴属于无创外治方式，药性温润安全，规避了冬季盲目进补、滋腻上火、脾胃运化不畅的弊端，适配人群广、接受度高。

立足中医“治未病”核心思想，冬令穴位敷贴以温和科学的方式调理体质、固护正气，帮助人体收敛精气、积蓄元气，助力大众安稳过冬，为来年健康筑牢根基。

浦东新区浦南医院中医科 王灿(主治医师)

肿瘤患者忌口太过，易致营养不足

有点肿瘤患者在确诊后，常会走向饮食极端：彻底戒糖、不吃海鲜、避开鸡肉，凡是自己认定的“发物”，一概不敢碰。

事实上，人体健康的根基，原本就来自于多样均衡的日常饮食结构。加上每个人的营养需求各有差异，饮食方面不妨把握这个原则：样样都尝，适量为宜。

如果肿瘤患者嘴馋想吃红烧肉，十天半月吃上一回并无大碍；脾胃状况尚可的患者，偶尔吃一点甜点也无需紧张。尤其当患者的体重出现不明原因下降时，更要适度补充碳水与糖分，维持身体基础状态。

参照《中国居民膳食指南(2022)》，成年人每日添加糖建议控制在 25 克以内，上限不超过 50 克。举例来说，大瓶可乐含糖量往往超标，而一罐 330 毫升的可乐，普通人偶尔饮用尚在可接受范围。

肿瘤患者的饮食调理贵在有度，盲目忌口反而容易造成营养摄入不足，不利于身体恢复健康。与其固守种种忌口戒律，不如结合自身胃口与消化能力，吃得种类丰富、数量节制一些。

上海市中医医院肿瘤五科 朱为康(主任医师)