



# 感冒还是过敏？

## 读懂春日体检报告中的“呼吸密码”

本报记者 晏飞

“阿嚏！怎么又感冒了？”这是不是您最近的真实写照？2月底、3月初的徐州，冷暖空气频繁“交手”，天气乍暖还寒。很多人可能不知道，此时困扰我们的可能并非普通感冒，而是春季过敏与雾霾在“双重作祟”。当我们拿到体检报告时，血常规、肺功能、胸部CT这几个看似普通的项目里，其实藏着呼吸系统健康的“预警信号”。今天，我们特邀徐州矿务集团总医院呼吸科医生孟浩，带您读懂这份春日里的报告。

### 嗜酸性粒细胞 血常规里的“过敏指针”

“很多患者拿着血常规报告来问我，‘孟医生，这箭头向上是什么意思’，仔细一看，是嗜酸性粒细胞升高了。”孟浩介绍，这个指标正是春季过敏在血液中的“痕迹”。当身体遭遇花粉、尘螨等过敏原时，嗜酸性粒细胞会异常活跃。

在徐州，随着3月来临，花粉开始飘散，加上雾霾颗粒中吸附的有害物质，过敏体质人群的气道往往会出现炎症反应，在血常规上就表现为嗜酸性粒细胞增高。

如何通过这个指标区分感冒

和过敏？孟浩给出鉴别方法：普通感冒常伴有咽痛、发热、肌肉酸痛等全身症状，血常规中通常是中性粒细胞或淋巴细胞异常；而春季过敏或过敏性哮喘主要表现为阵发性喷嚏、流清水样鼻涕、鼻痒眼痒，严重时伴有胸闷、喘息，血常规中嗜酸性粒细胞可能升高，而白细胞、C反应蛋白往往正常。

如果您的“感冒”超过两周还不好，或者每年这个季节都准时“报到”，同时血常规里嗜酸性粒细胞偏高，那很可能不是感冒，而是过敏。

### 肺功能检查 不只“吹口气”那么简单

在常规体检套餐中，肺功能检查往往被忽视，或者因为“吹气太累”而放弃。但在孟浩看来，这项检查对于春季呼吸系统评估至关重要。肺功能检查能评估气道是否存在阻塞性病变，是诊

断哮喘、慢阻肺的金标准。对于过敏体质者，春季花粉和雾霾的双重刺激可能让气道处于“高反应性”状态，虽然还没到喘息发作的程度，但肺功能中的小气道指标可能已经出现异常。

### 春季护肺，做好这三件事

基于体检报告的“预警信号”，孟浩给出春季护肺的实用建议。

雾霾天或花粉高峰期外出时，务必佩戴N95或KN95口罩，其过滤效率达95%以上，回家后用生理盐水冲洗鼻腔，能有效清除附着在鼻黏膜上的过敏原和颗粒物。

在室内防护方面，雾霾严重时关闭门窗，使用带HEPA滤

网的空气净化器，室内湿度保持在40%到60%之间，以避免尘螨滋生，同时定期用55℃以上热水清洗床单被罩。

对于已确诊哮喘或过敏性鼻炎的患者，春季是“危险期”，孟浩特别提醒，有些患者觉得症状好了就擅自停药，结果导致气道炎症反弹，反而引起急性发作，控制类药物要遵医嘱规律使用，急救药物要随身携带。

本期专家 孟浩

徐州矿务集团总医院呼吸与危重症医学科副主任医师。擅长肺部感染、慢阻肺、哮喘、肺癌等呼吸系统常见病诊疗，尤其擅长肺癌全程诊疗及呼吸内镜技术，包括超声支气管镜、冷冻、球囊扩张、气道支架置入、肿瘤及肺结节消融等呼吸介入技术。曾于上海、北京知名医院呼吸病中心研修。



## 秒懂体检报告

健康原来如此简单

徐州矿务集团总医院联办

# 中医解决“水手”的尴尬

本报记者 晏飞

45岁的王先生是一名部门经理，工作认真、性格开朗。他有一个困扰多年的“隐疾”，手心总是湿漉漉的，紧张时更是汗如雨下。与人握手时，他总是不自觉地缩回手；开会签字，纸张常被汗水浸湿。久而久之，这种“手汗”不仅影响了他的社交，也让他对生活失去自信。

几经辗转，王先生来到徐州市中医院胸外科，向科主任、主任中医师郑钢求助。经过详细问诊与评估，郑钢诊断其为原发性中重度手汗症，并指出：“手汗症虽不危及生命，但对生活质量、心理健康影响巨大。中医治疗注重整体调理，能从根源上改善症状，帮助患者重拾自信。”

### 手心出汗，不只是“水多”那么简单

很多人以为手汗只是体质问题，实际上它是一种因脏腑功能失调、阴阳失衡导致的津液外泄异常的病。郑钢介绍，中医称手汗症为“手汗”或“掌心汗”，病位在手足，根源却在肺、脾、肾、心等脏腑。

肺主皮毛，司腠理开合，肺气虚弱则汗孔失控；脾主运化，

脾气虚则津液不固，湿热内生则迫汗外泄；肾主水液，肾阴不足则虚火内生，肾阳虚则气化失常；心主血脉，汗为心之液，情绪波动、思虑过度易引动心火，导致汗出。

郑钢强调：“手汗症不是简单的‘汗多’，而是身体内在失调的外在表现，必须辨证施治。”

### 辨证分型，精准调理

根据患者体质不同，手汗症可分为多种证型，郑钢为王先生进行了系统辨证，发现其属于气阴两虚型，表现为精神紧张时汗出加重，伴有乏力、口干、气短等症状。根据其症状，郑钢制定了一套内服外治、调养结合的中医综合方案：内服中药，以生脉散合玉屏风散加减，益气养阴、固表止汗；针灸调理，取合谷、复溜、阴郄等穴位，调和阴

阳、收敛汗液；中药外洗，用黄芪、葛根、明矾等煎汤熏洗双手，局部收敛止汗；情志调摄，指导王先生练习深呼吸、静坐，缓解紧张情绪。

经过一个多月的系统调理，王先生双手出汗明显减少，精神状态也大为改善。他感慨道：“以前总觉得自己是‘怪人’，现在终于可以坦然和人握手了，整个人都轻松许多。”

### 中医特色疗法内外兼修

郑钢介绍，中医治疗手汗症手段丰富，除内服中药，还包括针灸、耳穴压豆、中药外洗、扑粉等多种方法。常用穴位如合谷、复溜、劳宫等，既能清热泻火，又能固表止汗；耳穴则选取交感、神门、心、脾等点，简便易行，适合长期调理。

对于部分中重度患者，若中医调理效果不理想，也可考虑现代医学手段如胸腔镜交感神经切断术(ETS)。郑钢强调：“手

术有明确适应症，必须在专业评估后进行。中西医结合，才能实现真正的个性化治疗。”

郑钢建议，手汗症患者应注意日常调护。饮食清淡，少食辛辣油腻，阴虚者可多吃百合、银耳，脾虚者宜食山药、薏米；保持情绪稳定，避免过度紧张，适当练习太极、静坐等有助于调和阴阳；穿着透气，避免手部长时间闷热潮湿；如症状明显或影响生活，应及时就医，避免拖延。

本期专家 郑钢

徐州市中医院胸外科主任、主任中医师，徐州市中医院名中医。师从上海胸科医院杨运海、李志刚主任。擅长中西医结合治疗肺结节，精通单孔胸腔镜微创手术治疗肺癌、食管癌等胸部疾病。曾在上海胸科医院、北京安贞医院等知名医院进修，现任徐州市医学会心胸外科委员会副主任委员等多项学术职务，在胸部疾病诊疗领域具有丰富经验和深厚造诣。

