

傾聽身體的「低語」

作為一名醫生，我每天都在醫院裏見證着生命的堅韌與脆弱。

我見過太多本可避免的遺憾，也收穫了許多因及時干預而帶來的欣慰。這些經歷中，有一個反覆出現的主題深深觸動了我，也促使我提筆寫下這本書，那就是我們對來自身體的那些細微「訊號」，常常在無意間選擇了忽視。

你是否也曾經歷過：

- 將持續幾天的莫名疲憊，歸咎於「最近太忙了」？
- 偶爾頭暈目眩，認為是「沒吃好」或「沒睡好」？
- 皮膚上悄然出現小小的變化，覺得「不痛不癢，應該沒事」？
- 消化系統偶爾發的「小脾氣」，喝點熱水便拋之腦後？
- 情緒上難以名狀地低落，告訴自己「過兩天就好了」？

這些看似不起眼的「小訊號」——也許是身體輕微的酸脹、短暫的視力模糊、不易察覺的體重波動、睡眠質量的細微改變，抑或情緒上不易捕捉的漣漪——儘管並不總是疾病的號角，卻常常是身體向我們發出的最初始的「健康提醒單」。它們是身體這位沉默夥伴的「低語」，是健康天平上最初晃動的砝碼。

遺憾的是，在快節奏的現代生活中，我們習慣了「扛一扛」「忍一忍」。工作、家庭、生活的壓力讓我們分身乏術，身體的這些「低語」很容易被淹沒在喧囂裏，被當作無足輕重的噪聲。我們習慣等到「扛不住了」「疼得受不了了」才尋求幫助，然而一些本可輕鬆化解的小問題，可能就這樣悄然發展成需要付出更多代價去應對的挑戰。

這便是本書的緣起。我深感真正的健康守護始於細微處的覺察。預防，永遠優於治療；及早發現，常常意味着更多的選擇和更好的預後。這本

書不是一本令人焦慮的「疾病大全」，而是一份關於身體的「訊號解讀指南」。它聚焦於那些貼近你我日常生活、極易被忽視的「小訊號」，嘗試用最平實的語言，揭開它們可能指向的潛在健康風險。

書中所涉及的內容並非危言聳聽，而是基於醫學常識和臨床觀察，旨在提高警覺，而非製造恐慌。我會盡可能清晰地解釋：

- 「這個小訊號可能是甚麼？」（背後的生理或病理機制簡述）
- 「它在甚麼情況下需要我格外留意？」（需要警惕的「紅燈訊號」）
- 「我可以先做些甚麼？」（科學、實用的家庭緩解或初步應對方法）
- 「何時必須去看醫生？」（明確尋求專業幫助的時機）

更重要的是，書中會分享許多簡單、可行、融入生活的健康習慣和調整建議。健康的維繫，往往並不依靠昂貴的補品或極端的改變，而在於我們對日常細節的重視和點滴行為的調整——如何吃得更有智慧一點？如何動得更科學一點？如何睡得更安穩一點？如何與壓力相處得更平和一點？

我寫這本書的初心，是希望它能成為你案頭或枕邊的一位「健康小顧問」。在你感覺身體發出「異樣」訊號時，能隨手翻一翻，獲得一些初步的判斷和實用的建議，幫你決定是「再觀察一下」，還是「該去掛個號了」。希望它能喚起你對自身健康的主動關注，培養一種「健康敏感度」，學會傾聽並尊重身體的每一次「低語」。

醫學是複雜的，個體差異是巨大的，本書的內容無法替代專業的醫學診斷和治療。但希望它能成為一座橋樑，連接起你的日常生活體驗與專業的健康認知。讓你在面對身體的「小訊號」時，多一份從容，少一份迷茫；多一份主動，少一份被動。

健康是生命的底色。願這本書能幫助你更好地解讀身體的密碼，在生活的長跑中，更早地發現那些可能硌腳的小石子，及時調整步伐，守護好這份最珍貴的財富。你的健康，值得你溫柔以待，細心傾聽。

目錄

自序：傾聽身體的「低語」.....	2
-------------------	---

CHAPTER 1

其實你可以避免的職業勞損 8

1-1 出現「黑眼圈」就一定是睡眠不足嗎？	9
1-2 富貴包是甚麼包？	12
1-3 經常眼乾，我該怎麼辦？	15
1-4 頸椎病，你中招了嗎？	19
1-5 這麼年輕，怎麼就腰椎間盤突出了？	22
1-6 錯誤擤鼻涕或致耳朵鼓膜穿孔.....	26
1-7 頻繁挖鼻孔可能導致顱內感染.....	29
1-8 原來憋尿的危害這麼大	33
1-9 可能你的眼藥水都滴錯了	36
1-10 皮膚愈黑愈容易曬黑	39
1-11 警惕致命的熱射病.....	42
1-12 肺炎支原體陽性，一定會得肺炎嗎？	46
1-13 在中國高發的五大癌症，如何預防？	50

CHAPTER 2

你的不良飲食習慣有多致命 57

2-1 「趁熱吃」一定是對的嗎？	58
2-2 壞掉的水果切掉一部分就能吃了嗎？	62
2-3 如何使用冰箱才能讓食物更安全？	65

2-4 你吃的「益生菌」真的有效嗎？	69
2-5 吃黑芝麻就一定能讓頭髮變黑嗎？	73
2-6 剛過期的食品到底能不能吃？	77
2-7 每天都在喝的水，你真的喝對了嗎？	80
2-8 為甚麼吃完辣椒，會肛門痛？	84
2-9 你還沒學會如何正確喝碳酸飲料？	87
2-10 「口口相傳」的幽門螺桿菌，危害可不小	90

CHAPTER 3

生活小常識篇 93

3-1 千萬別用尾指掏耳朵了	94
3-2 流鼻血了，該低頭還是仰頭？	97
3-3 腳扭傷後：先冰敷 vs 先熱敷？	101
3-4 夏季必備防蚊寶典.....	104
3-5 指甲上的「月牙」愈多愈健康嗎？	108
3-6 洗牙真的會讓牙縫變大嗎？	111
3-7 電動牙刷是不是智商稅？	115
3-8 如何挑選牙膏？	118
3-9 這些改善睡眠的小技巧，你知道嗎？	121
3-10 感冒藥可以治癒感冒嗎？	125
3-11 流感高發季如何應對？	128
3-12 為甚麼受涼後容易感冒？	131
3-13 哪些藥服用後不能飲酒？	134
3-14 盲目止咳比咳嗽本身危害更大.....	137
3-15 食物卡住喉嚨，如何自救？	140

3-16 在家意外燙傷？「五字口訣」請記住！	144
------------------------------	-----

CHAPTER 4

當你的身體出現了健康訊號 149

4-1 運動過度導致的「茶色尿」.....	150
4-2 「上吐下瀉」竟然是因為感染了這種病毒	153
4-3 打鼾等於「睡得香」嗎？	157
4-4 「頭皮屑」太多？可能是你頭上長真菌了！	161
4-5 出現這些症狀可能就是「中風」了	164
4-6 這幾個部位長痣要注意	168
4-7 手指長倒刺了，能撕掉嗎？	172
4-8 嘴巴有味道，原來是這個原因.....	175
4-9 別拿「腳癬」不當病	179
4-10 有口腔潰瘍了怎麼辦？	183
4-11 當代年輕人的夢魘——脫髮.....	187
4-12 年紀輕輕，怎麼就心梗了？	192
4-13 奇癢無比的蕁麻疹，一次說清.....	196

CHAPTER 5

女孩們，妳們並不孤單 200

5-1 「大姨媽」，你真的了解嗎？	201
5-2 體重瘋漲，月經不規律？罪魁禍首可能是它.....	206
5-3 經前總有「無名火」？	210

5-4 為甚麼痛經時會腹瀉？	214
5-5 你是子宮肌瘤偏愛的那類人嗎？	218
5-6 乳腺增生、乳腺結節，離乳腺癌有多遠？	221
5-7 「宮頸糜爛」不是病.....	226
5-8 HPV 陽性，還能懷孕嗎？	229
5-9 HPV 疫苗怎麼打？	235
5-10 查出甲狀腺結節，要開刀嗎？	239
5-11 備孕期間，葉酸這麼吃才正確.....	242

CHAPTER 6

家庭藥箱與健康體檢篇 246

6-1 體檢前的注意事項.....	247
6-2 服藥時被你忽視的「水溫」.....	250
6-3 服藥時被你忽視的「飲水量」.....	253
6-4 常用體檢項目	256
6-5 定期做產檢到底有沒有必要.....	260
6-6 不同測量體溫的方式	265
6-7 醫生的家庭藥箱裏都有哪些藥？	269
6-8 意外受傷後該用甚麼消毒傷口？	273
6-9 關鍵時刻能救命的技能——心肺復蘇	277
6-10 「消炎藥」「抗生素」，你用對了嗎？	281

>> CHAPTER 1 <<

其實你可以避免的 職業勞損



1-1

出現「黑眼圈」 就一定是睡眠不足嗎？

如今很多人的狀態都是「晚上睡不着，白天起不來」，明明知道熬夜的「標配」是黑眼圈，卻依然停不下玩手機的手。

但黑眼圈一定是熬夜導致的嗎？有的人明明生活很規律，為甚麼每天也頂着兩個黑眼圈？

長期熬夜確實會導致黑眼圈的產生，但並非所有黑眼圈都是熬夜等不良習慣導致的，還有一部分朋友之所以有黑眼圈，可能和遺傳、日曬、不恰當使用化妝品、衰老等因素有關。

按照不同的成因，我們大致可以把黑眼圈分為以下 4 種：¹

一、血管型黑眼圈

這種類型的黑眼圈跟熬夜密切相關，血管型黑眼圈從外觀上看，一般呈現為青色或紫紅色，形成原因主要是長期熬夜，眼部疲勞。在這種狀態下，靜脈血管中血流速度緩慢，眼部紅細胞供氧不足，靜脈血管中二氧化碳及代謝廢物積累過多，形成慢性缺氧，血液較暗並形成滯留，再加上眼部周圍皮膚較薄，最終形成血管型黑眼圈。²

二、色素型黑眼圈

這種黑眼圈一般呈現為棕褐色，形成原因大多數為長期日曬、使用不適宜的化妝品，或者部分疾病比如接觸性皮炎等。它們都會導致眶周皮膚內色素增多並發生沉着，最終形成上下眼瞼的棕褐色外觀。³

區分血管型還是色素型黑眼圈有一個小技巧，就是按壓黑眼圈那裏的皮膚。如果按壓後，顏色變淺，鬆開又變深了，一般為血管型黑眼圈；如果顏色沒甚麼改變，多為色素型黑眼圈。

三、結構型黑眼圈

結構型黑眼圈本質上是受眼周自身結構影響，面部皮膚表面的輪廓在光照下所形成的陰影，顏色可深可淺。導致結構型黑眼圈形成的原因主要是先天性因素或者自然衰老，比如淚溝下陷、眼袋突出、眼周皮膚鬆弛下垂、眼部水腫等。

這類黑眼圈的特點是：扒拉一下眼周的皮膚，黑眼圈會隨之消失。

四、混合型黑眼圈

有人的黑眼圈同時包括了以上多種類型，這就是混合型黑眼圈。

可以防治黑眼圈的方法

1. 眼周皮膚比較細薄，暴曬後容易形成色素沉着，所以一定要做好眼部防曬，比如佩戴太陽鏡、使用太陽傘，如果是在眼周塗抹防曬霜，一定要注意查看該防曬霜能否用於眼周。⁴
2. 避免不適宜的化妝品過度刺激眼周皮膚，導致炎症反應，形成色素沉着。
3. 合理選擇護膚品，對於色素型黑眼圈可以選擇含有維他命 C、煙醯胺等美白成分的護膚品；對於血管型黑眼圈可以選擇一些有助於改善血液循環的護膚品，比如含有咖啡因成分的眼霜，就對消除眼周水腫有一定幫助。

4. 對大多數人來說，預防黑眼圈最好的方法就是養成良好的作息習慣，因為即便是先天性的黑眼圈，如果繼續熬夜，不能保持良好的作息習慣，也會加重，甚至形成混合型黑眼圈。所以為了自己的健康，還是要養成規律作息。

5. 必要時可前往醫院尋求進一步治療。

防治黑眼圈五步



參考文獻

1. HUANG Y L, CHANG S L, MA L, et al. Clinical analysis and classification of dark eye circle[J]. Int J Dermatol, 2014, 53(2): 164-170.
2. 陳雪. 黑眼圈的真相 [J]. 新農村, 2022, 3: 39.
3. 陳業莉. 眶周色素沉着的分型及評估方法 [J]. 臨床皮膚科雜誌, 2019, 48 (5): 314-318.
4. 黑眼圈清除戰 讓你跟熊貓眼說拜拜 [J]. 中國眼鏡科技雜誌, 2017, 10: 188.

1-2

富貴包是甚麼包？

在日常生活中，我們可能會發現一些人的頸部後方有一處明顯隆起的包，這種情況在中老年人身上較為常見，如今也出現在不少年輕人身上。由於長包的人通常體型較為豐滿或者偏胖，因此，人們習慣性地稱這種包為「富貴包」。這個「富貴包」並非真的象徵着富貴，如果不引起重視並正確對待的話，它可能會越長越大，甚至對頸椎造成嚴重影響，成為「奪命包」。

富貴包是如何形成的？

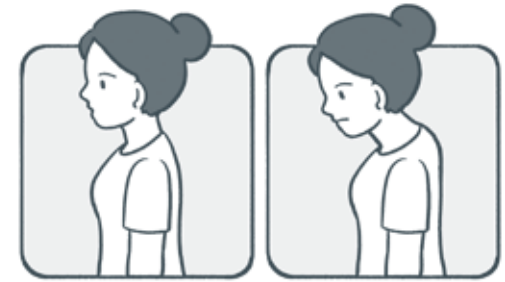
「富貴包」的形成與長期低頭伏案工作、低頭含胸看手機、玩電腦，以及長期勞動如挑重物等因素有關。

正常情況下，頸椎的生理曲度是向前凸出的，而胸椎則向後凸出，頸胸交界處正好處於這兩個曲度的轉換點。長時間低頭使頸胸椎生理曲度改變，就會在頸胸交界處形成一種骨性的突起。這種骨性突起會直接影響到周圍的肌肉，導致相關的肌肉群緊張、痙攣並腫脹，軟組織增生、脂肪堆積，進而形成所謂「富貴包」。¹

有沒有包？一站便知

如何判斷自己是否有所謂「富貴包」呢？最簡單直接的方法是在放鬆的狀態下，用手輕觸自己頸後的部位，看是否有明顯的隆起。對那些不容易通過觸摸辨別的人來說，還可以嘗試一種靠牆站立的測試方式。首先，雙腳分開至與髖部同寬，然後讓雙腿、臀部和肩胛骨緊貼牆面。接

健康體態和長富貴包的體態的對比



下來，觀察頭部能否自然地接觸牆面。如果頭部無法觸及牆面，並且頸部後方有顯著的凸起，那麼這表明你可能有富貴包。

不只是外觀不美！

富貴包會使脖子看起來又粗又短，體態上不美觀。除此之外，肌肉的頻繁疼痛和僵硬等不適，還會限制頸部和肩部的活動。在症狀加重的情況下，它可能還會對患者的日常工作及生活造成影響。

由於富貴包通常位於體表較淺的位置，所以它不太可能對脊髓神經或血管產生較大的壓迫。然而，隨著富貴包體積的持續增大，它有可能加速頸椎的退行性變化，並刺激鄰近的交感神經系統，導致諸如失眠、視力模糊、心悸甚至暈眩等問題。對已經出現手部麻木或頭暈等症狀的患者，建議儘早前往醫院的康復科進行頸椎檢查。

如何避免富貴包的產生，或者在不嚴重的情況下如何消除富貴包呢？

- 1. 改變不良姿態：**無論是辦公、看手機還是看書，都避免長時間的低頭；睡覺時則要避免墊高枕。
- 2. 適當放鬆頸胸部肌肉：**久坐之後可以聳聳肩、拍拍頸部的肌肉、做做擴胸運動。²

1-3

經常眼乾，
我該怎麼辦？

你有沒有在加班熬夜之後，常覺得眼睛又癢又乾澀？或是長時間看手機後覺得眼睛容易疲勞且看東西模糊？

千萬別以為這就是簡單的用眼過度，也有可能是乾眼在「作妖」！根據《乾眼臨床診療專家共識（2013年）》統計，中國的乾眼發病率為21%~30%，也就是說，每10個人裏面，可能就有2~3個人會得乾眼¹。

乾眼究竟是如何產生的？好好的眼睛怎麼就「缺水」了呢？

其實，我們的眼球表面有一層很薄的結構，叫「淚膜」。它就像眼睛表面的「潤滑油」，對眼睛起到濕潤、保護的作用。每一次眨眼，都是眼睛對淚膜進行修補，維持其完整性的過程。

淚膜從內到外由黏蛋白層、水液層和脂質層組成，任何一層結構發生異常都會影響淚膜的穩定性。

黏蛋白層：當眼表上皮細胞受損時，比如熱燒傷、眼表化學傷等，就會導致黏蛋白缺乏，影響淚膜的完整性。

水液層：如果淚液生成不足，像老年人淚腺功能降低，也會導致淚膜不穩定，引發乾眼。

脂質層：如果引發瞼板腺功能障礙，脂質層不夠「結實」，淚液就會過多蒸發，導致乾眼。

3. 加強頸部肌肉鍛煉：

- **靠牆收下巴：**站立時，兩腿分開與肩同寬，背靠牆面。確保肩膀觸碰到牆，用力讓肩膀向後壓住牆。用食指輕輕向後推下巴，保持頭部和牆面緊密接觸。維持這個姿勢5~8分鐘。
- **頸部抗阻練習：**坐在椅子邊緣，雙腿開立與髖部寬度相等。將一條彈力帶固定在你的頭後方，用雙手分別握住彈力帶的兩端。深吸一口氣，伸直脊柱；呼氣時，用雙手拉動彈力帶，讓頸部感受到來自雙手和彈力帶的阻力。

消除富貴包的方式

避免長時間低頭



做頸部抗阻練習

做小鳥飛練習

- **小鳥飛：**首先，俯臥在床上，雙手置於背後。以腹部為中心，用力推起上半身，同時抬起頭部。其次，保持雙腿並排且緊貼在一起，然後直腿並使腳尖向上指，將下半身抬離床面，使身體形成倒V字形。保持這個姿勢5秒鐘，重複該動作15至20次即可。¹

參考文獻

1. 吳兆根. 小心脖子後的富貴包 [J]. 江蘇衛生保健, 2018(10): 23.
2. 郭仲華. 「富貴包」是頸椎病麼? [J]. 中醫健康養生, 2019, 7: 49.

1-13

在中國高發的五大癌症，如何預防？

國家癌症中心發佈的《2022 年中國癌症發病率和死亡率》數據顯示，中國的惡性腫瘤新發病例約為 482.47 萬，男性的發病率高於女性。所有癌症的發病率在 35 歲之前相對較低，從 35~39 歲年齡組（125.24/10 萬）開始顯著增加，在 80~84 歲年齡組達到高峰（1461.63/10 萬）。其中，發病率最高的五大癌症分別是肺癌、結直腸癌、甲狀腺癌、肝癌和胃癌，佔癌症新發病例的 57.42%。¹

數據還顯示，中國約有 45% 的癌症是可以通過改變不良的生活方式、早期的癌症篩查等方式避免的。² 那麼排名前五的癌症在早期有甚麼症狀值得關注？我們又如何做到早預防早發現呢？

一、肺癌

早期症狀：

大多數患者早期無明顯症狀，需要留意咳嗽、咯血以及呼吸困難等症狀。

高危人群：

1. 吸煙量 ≥ 20 包 / 年的人；
2. 有二手煙或環境油煙吸入史的人；
3. 有職業致癌物質暴露史的：長期接觸氫、砷、鉍、鉻、鎘、石棉等高致癌物質的人；

4. 曾患過其他惡性腫瘤或有直系親屬患過肺癌的人；
5. 有慢性肺部疾病，如慢性阻塞性肺疾病、肺纖維化和肺結核等的人。

早期篩查：

推薦肺癌篩查的起始年齡為 45 歲，使用胸部低劑量螺旋 CT (LDCT)，建議每年 1 次³。

如何預防：

1. 戒煙或減少吸煙量；
2. 遠離危險因素；
3. 做菜開抽油煙機。

二、結直腸癌⁴

早期症狀：

大多數早期結直腸癌患者沒有明顯症狀，需要警惕的症狀包括：排便習慣改變、拉黑便、便血、腹部出現腫塊、消瘦等。

高危人群：

1. 男性；
2. 家族中有親屬患結直腸癌者；
3. 炎症性腸病患者；
4. 吸煙者；
5. 偏愛高糖高脂飲食者；
6. 超重或肥胖者；
7. 2 型糖尿病患者。

早期篩查：

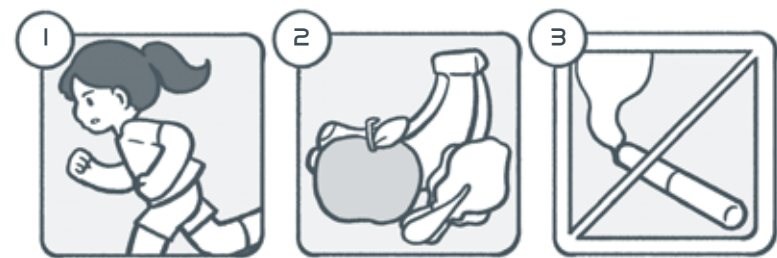
推薦 50 歲及以上的普通民眾先在家用結直腸癌風險評分問卷自測。⁵ 風險評分見下表。推薦高危患者（3~6 分）進行結腸鏡檢查，低危患者（0~2 分）進行糞便隱血篩查。

預測結直腸癌風險評分

危險因素	標準	分值
年齡（歲）	50~55	0
	56~70	1
性別	女性	0
	男性	1
家族史	一級親屬無結腸癌	0
	一級親屬有結腸癌	1
吸煙	無吸煙史	0
	有吸煙史（包括戒煙者）	1
體質指數（BMI）	< 25	0
	> 25（肥胖）	1
糖尿病	無	0
	有	1

如何預防：

1. 加強體育鍛煉，控制體重；
2. 飲食中增加水果和蔬菜的攝入，避免高糖高脂飲食；
3. 戒煙。

結直腸癌的預防方式**三、甲狀腺癌****早期症狀：**

大多數患者早期臨床症狀不明顯。如果是頸部甲狀腺有不規則腫塊，出現呼吸和吞嚥困難，需要警惕。

高危人群：

1. 有童年期頭頸部放射線照射史或放射性塵埃接觸史者；
2. 接受過全身放療治療者；
3. 有甲狀腺癌、家族性多發性息肉病、某些甲狀腺癌綜合症既往史或家族史者。

早期篩查：

不推薦對一般人群進行甲狀腺腫瘤的篩查。如果屬於甲狀腺癌的高危人群，需要儘早進行篩查。⁶

如何預防：

1. 避免頭頸部放射線照射和接觸放射性塵埃；
2. 合理飲食，加強運動，保持適量的碘攝入；
3. 保持良好的心理狀態，合理宣洩不良情緒；
4. 高危人群要加強監測。⁷

四、肝癌⁸**早期症狀：**

早期沒有明顯的症狀，可能出現的症狀包括食慾減退、消瘦乏力、上腹部疼痛、腹脹、黃疸。

高危人群：

年齡超過 40 歲的男性，且符合以下任一條件的為肝癌高危人群：

1. 乙型肝炎病毒和（或）丙型肝炎病毒感染，過度飲酒，具有非酒精性脂肪性肝炎、其他原因引起的肝硬化；
2. 具有肝癌家族史。

早期篩查：

建議高危人群進行肝臟超聲檢查和血清甲胎蛋白檢測，至少每隔 6 個月進行 1 次檢查。

如何預防：

1. 預防性接種乙肝疫苗；
2. 戒煙限酒；
3. 避免黃麴黴素暴露，不吃發黴的食物，如發黴的玉米、花生；
4. 慢性肝病人群積極接受治療和篩查。

五、胃癌⁹**早期症狀：**

大多數患者早期無明顯症狀，部分有輕度噁心、食慾不振、消化不良和胃部灼熱感等症狀；進展期常見症狀包括便血、嘔吐、體重減輕和上腹部疼痛等。

高危人群：

年齡超過 40 歲，且符合以下任一條件的為胃癌高危人群：

1. 胃癌高發地區人群；
2. 幽門螺桿菌感染者；
3. 既往患有慢性萎縮性胃炎、胃潰瘍、胃息肉、手術後殘胃、肥厚性胃炎、惡性貧血等胃癌前病變；
4. 胃癌患者一級親屬；
5. 存在胃癌其他高危因素（偏愛高鹽、醃制、熏製飲食，吸煙、重度飲酒等）。

早期篩查：

建議高危人群進行內鏡篩查。

如何預防：

1. 幽門螺桿菌感染者及時治療；
2. 重視慢性萎縮性胃炎、胃潰瘍、胃息肉、手術後殘胃、肥厚性胃炎、惡性貧血等胃癌前病變，及時治療，定期複查；
3. 戒煙限酒；
4. 減少食鹽的攝入，少吃醃製、熏製食物。

3-4

夏季必備
防蚊寶典

想必一些人有過這樣的經歷，幾個人一塊兒外出，總有個別人格外受到蚊子的「青睞」，這其實是有科學依據的。掌握以下幾個小技巧，就能讓你輕鬆成為被蚊子「嫌棄」的幸運兒。

1. 送身邊的人一套黑衣服（或者紅衣服）

有研究人員做過一個實驗，通過紅、黃、藍、黑、白五種顏色的卡片，觀察蚊子（埃及伊蚊）更喜歡哪種顏色，結果發現蚊子最喜歡的顏色是黑色，其次是紅色。

2. 利用汗味調「蚊」離山

穿了一天的衣服和襪子上往往都是汗臭味（汗液中包含乳酸、尿素、氨等成分），這些物質都很容易吸引蚊子，通過臭襪子可以調虎離山，轉移蚊子的攻擊目標。

3. 跟體溫更高的人在一起

蚊子在選擇目標時往往具有「向熱性」，有研究發現，特別是 40℃ 以下時，溫度愈高，吸引到的蚊子愈多，但超過 40℃，則溫度愈高，蚊子愈少。所以對我們人體溫度來說，體溫愈高的人，就愈容易吸引蚊子。

4. 鼓勵身邊朋友多運動

夜深人靜，燈都關了，為甚麼蚊子還是能準確找到我們？除了體溫和汗味外，還有一個重要因素就是二氧化碳，我們身體新陳代謝會不斷排出

二氧化碳，這也成為蚊子尋找獵物的機制之一，所以不妨鼓勵身邊朋友多運動，劇烈運動後，往往會呼出更多的二氧化碳。

你知道為甚麼蚊子叮咬後會發癢嗎？

蚊子在咬人的過程中，除了吸血，還會把自己的「口水」注入我們的體內。這個口水中就包含多種「猛料」，像方便它們源源不斷吸血的抗凝劑，會讓我們在被叮咬過程中感覺不到明顯痛感的麻醉劑，還包括消化酶、多種未知蛋白質等等。

因此，大多數時候我們察覺不到蚊子的「作案」過程。

當然，我們的免疫系統也不是徒有虛名的。免疫系統在清除這些外來物質的過程中，會釋放一種名叫組胺的成分。組胺不僅會引起瘙癢，還會增加血管壁的通透性，而血管內的液體滲出到組織後，就會在局部引起水腫。

現在，你知道為甚麼被咬的地方會發癢和起包了吧！

起包了之後，你一般會怎麼做呢？

是不是要用上「先撓再掐十字」的祖傳秘方呢？

不！不！不！

抓撓會加速局部血液的流動，導致更多組胺的釋放，最後陷入愈撓愈癢、愈癢愈撓的惡性循環中。¹「掐十字」更是離譜，原理是通過引起疼痛來抑制瘙癢的感覺。²殊不知，等到痛覺消失之後，瘙癢還是會如期而至。如果是某些用力過猛的狠人，還可能掐破皮膚，引起感染，那就得不償失了！

其實止癢沒那麼難

1. 如果是少量的蚊子包，用花露水、風油精這些就能起到很好的止癢效果。
2. 如果是腫得比較大的蚊子包，可以通過冰敷緩解紅腫，再使用止癢產品。
3. 如果除了大量蚊子包，還伴有發熱等不適症狀，就需要警惕是否有其他併發的皮膚病，需要盡快到醫院就診。

止癢的有效方法



看看我的防蚊寶典吧！

1. 物理防蚊還是好用的，紗窗、蚊帳、電蚊拍都可以安排上。
2. 化學防蚊大法也很好使，可以使用含避蚊胺、避蚊酯等成分的驅蚊液。
3. 你若出汗，蚊子自來。開空調或洗澡，都能減少你對蚊子的吸引力。
4. 在水池、綠化地帶這種蚊蟲出沒頻繁的地方儘量少停留，或者穿淺色的長衣長褲。

四條防蚊寶典



參考文獻

1. 何志心. 蚊子唾液腺的成分及其對人類作用的研究 [J]. 國際皮膚性病學雜誌, 1991, 17(1): 48-49.
2. MEIJER L L, SCHIELEN Z A., VAN REE K Y, et al. A ective touch reduces electrically induced itch experience[J]. Front Med (Lausanne), 2021, 8: 628020.

指甲上的「月牙」 愈多愈健康嗎？

大家觀察一下自己的指甲或者周圍朋友的指甲，可能就會發現不少人手指指甲根的位置長了白色的「小月牙」，關於這個月牙，民間有不少傳聞，有人說月牙愈多愈好，有人說月牙愈飽滿說明愈健康。

那麼這些月牙到底是甚麼呢，它們真的是我們身體健康與否的「晴雨錶」嗎？

指甲上的月牙是甚麼？

我們的指甲之所以會不停地生長，正是由於指甲近端（根部）的甲母質（或者甲基）會不停地產生新細胞，並且將老化的甲母質細胞推到外周，徹底角化，形成指甲的主體——甲板¹（就是各位女士塗指甲油的部位）。

而我們的所謂月牙實際上是甲母質的一部分。²

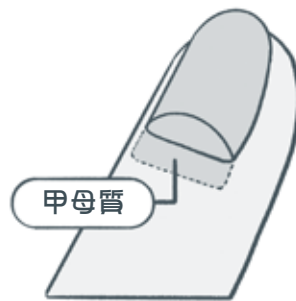
大部分的甲母質在甲周皮膚的遮蓋下是看不見的，但沒有被遮蓋的部分有時候可以透過甲板看到，呈白色半圓形，被稱為甲半月，就是人們常說的月牙了。

月牙愈多或者愈飽滿就代表愈健康？

既然月牙是甲母質的一部分，那麼實際上只要有指甲，就會有月牙，只是在甲周皮膚遮住月牙面積大小的影響下，每個人的指甲上月牙呈現出的數量和飽滿程度有所不同，甚至有的人月牙完全被遮住，所以會看不見。

另外，肉眼可見的月牙的數量以及大小，與指甲的生長速率和身體的新陳代謝速率也有一定的相關性。一般來說，平時使用多的指甲受刺激多，長得也相對更快一些，月牙也就更加容易顯現出來。正因如此，大多數人的拇指都更容易看見月牙，而相對使用頻率低一些的尾指的月牙則比較少見。

月牙其實是甲母質的一部分



所以，單純用能不能看見手指月牙、月牙多少，以及飽滿度如何來判斷健康與否並沒有太多科學依據。

無論你能不能看見月牙，月牙是多是少，都不用過於擔心。

月牙出現哪些變化需要注意？

一般來說月牙的呈現狀態是相對穩定的，如果發現指甲上的月牙突然發生變化，比如忽然變大或者變小，突然消失又出現，就需要警惕了。比如患有甲亢等代謝性疾病後，機體代謝水平發生變化，或者出現嚴重的營養不良，沒有充足的營養提供給甲母質，細胞分裂速率減慢，月牙就可能發生變化。發生這種變化時，應該引起重視，及時就醫。

指甲上有白點代表缺鈣或者肚子裏有蟲子嗎？

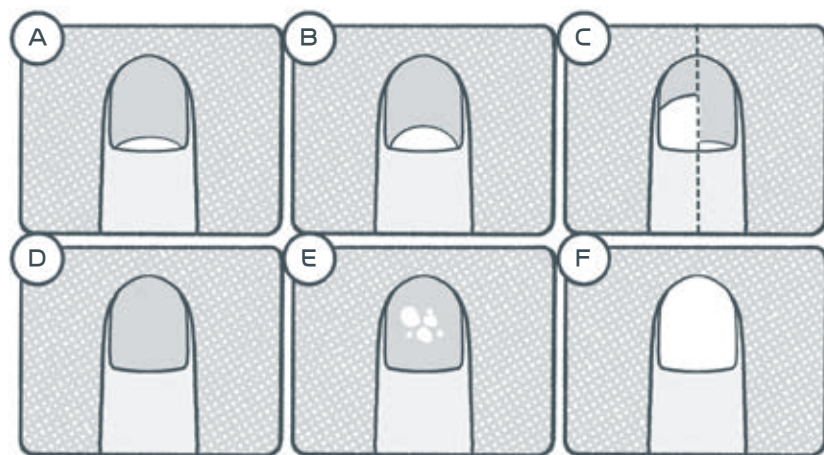
除了指甲根部會看見白色的月牙外，有的人指甲的其他部位還會長出一些白點，對此我們經常聽見的一個說法就是這些白點代表缺鈣或者肚子裏長蟲子了。其實並非如此，這些指甲上的白點主要是由於我們的指甲

3-6

洗牙真的會讓
牙縫變大嗎？

或者甲基受損而出現的，其中最常見的原因就是平時不小心磕碰到了手指或者一些人因為咬手指的習慣造成了損傷，也不必因此吃所謂打蟲藥。

不同形狀、大小的月牙可能預示着不同的情況



如果是指甲大面積變白，就要考慮可能是生病了！像低鈣血症，不僅會讓指甲變白，還會讓指甲變得非常脆弱！重度貧血的時候，指甲也會變薄變脆，出現蒼白的顏色。

參考文獻

1. RUNNE U, ORFANOS C E. The human nail: structure, growth and pathological changes[J]. Curr Probl Dermatol, 1981, 9: 102-149.
2. COHEN P R. e lunula[J]. J Am Acad Dermatol, 1996, 34(6): 943-953.

不少朋友都洗過牙，也知道口腔科醫生是比較建議大家定期洗牙的，但不少人洗牙後總感覺自己牙縫變大了，這到底是怎麼回事呢？

首先說說我們的口腔環境

雖然經常刷牙，但我們的口腔並不是一個無菌的環境。相反，我們的口腔裏面充滿了各種各樣的微生物。牙菌斑是黏附在牙齒表面，由食物殘渣、唾液、細菌，以及脫落的口腔上皮細胞集合形成的斑塊。¹ 它就像是一個細菌的「社區」，將眾多細菌集結在一起，相互「照應」，共同抵禦外界的干擾。

時間一長，牙菌斑與唾液中的礦物質結合，就會鈣化變硬，形成牙結石。牙結石裏存積着大量的細菌，並且這些細菌還會持續產生毒素和其他有害物質刺激牙齦，導致牙齦紅腫、發炎。²

我們的牙齒表面常常有牙結石的附着，由於牙結石產生和堆積的過程非常緩慢，所以大部分人在早期並沒有明顯的感受，但隨着時間的推移，牙結石愈積愈多，對牙齦的壓迫和侵犯也越來越明顯，就會帶來各種口腔問題，比如牙齦萎縮、紅腫、出血，甚至導致牙縫變大、牙齒鬆動等各類牙周疾病。

很多人都是因為出現各類牙結石引發的口腔症狀而前往口腔科就診後，才知道自己牙結石的問題的。