

民间中草药——神奇的薄荷

北京佑安医院 李健

从古至今，人们对薄荷的喜爱程度只增不减。薄荷作为生活中常见的植物，多少小伙伴曾忆儿时见过它山野湿地旁簇拥生长，枝繁叶茂。当玩耍嬉戏过后，促膝而谈之时，顺手采下枝芽，有直接放在鼻边轻嗅，有揉搓后汁水擦头，那一丝清凉不仅通窍醒脑，更可缓解疲劳。简单的歇息后，大多又是伴着一次又一次的欢笑，顺手撒下残留手中的它，再次起身追逐跑闹。即将归家之时，又有多少小伙伴的身上不曾留下蚊虫叮咬？大多也会顺手采些回家，当瘙痒发作之时，取少许捣烂敷之，效果立竿见影。

薄荷，又名银丹草，为唇形科植物，多生于山野湿地河旁，根茎横生地下，全株青气芳香。叶对生，花小淡紫色。它是发散风热药，治风热感冒，风热头痛，麻疹不透，肝郁气滞等症。外用可治皮肤瘙痒、皮疹和湿疹。平常以薄荷代茶饮，可清心明目，缓解疲劳，疏肝行气。大量食用薄荷可导致失眠，但小剂量食用却有助于睡眠。因有挥发性成分不可长时间煎煮，后下为宜，煎煮时间控制在5-10分钟。

含薄荷常用中成药有哪些？

感冒清热颗粒：风寒感冒常用药。组成：荆芥穗，薄荷，防风，柴胡等。功效：疏风散寒，解表清热。主治：用于风寒感冒，头痛发热，恶寒身痛，鼻流清涕，咳嗽咽干。

银翘解毒片：风热感冒常用药。组成：金银花，连翘，薄荷，荆芥，淡豆豉，牛蒡子（炒），桔梗，淡竹叶，甘草。功效：辛凉解表，清热解毒。主治：风

热感冒，症见发热头痛，咳嗽口干，咽喉疼痛。

鼻渊舒口服液：鼻炎常用药。组成：苍耳子，辛夷，薄荷，白芷，黄芩，栀子，柴胡，细辛，川芎，黄芪，川木通，桔梗，茯苓。功效：疏风散热，祛湿通窍。主治：用于鼻炎、鼻窦炎属肺经风热及胆腑郁热证者。

薄荷的简单用法与功效

薄荷粥：薄荷5克，粳米50克，先将粳米煮成粥，快熟时，加入薄荷，煮沸，出薄荷香气即可。可清头目，健脾助消化。

薄荷红茶：红茶1茶匙，薄荷叶3片，柠檬2片。白砂糖2茶匙。红茶可选超市随处可见的红茶包，红茶用水冲泡，取出茶包或滤去茶叶，放入砂糖，搅匀。再加薄荷叶，柠檬片即可。可辛凉解渴，提神醒脑。

薄荷代茶：可取3-6克沸水冲泡。可缓解咽喉肿痛，疏肝行气。

薄荷外用：取15-30克，因薄荷含挥发性成分不宜长时间煎煮，故将水煮开，后下薄荷，煎煮控制在5-10分钟为宜，放置温度适宜后外用，如小儿爽肤祛痒止痒可兑水至适合温度擦拭。小儿外用不宜浓度过高，薄荷辛凉，避免感冒！

药师用药提示

薄荷芳香辛散，发汗耗气，体虚汗多者忌服薄荷叶。怀孕期间的妇女应避免使用。薄荷有抑制乳汁分泌的作用。笔者已是为人父母，回想当年，少不更事，祖辈曾用过此法抚育长大，学后便知其中之理，叹祖国传统医药之神奇，多出自代代相传，经验使然。已入中药之行业愿潜心学习，可增长知识，继承传统，开拓创新，以自己之学识，换众者之康健，浅谈薄荷平日妙用，待可解决您平日之小疾。



慢性乙肝患者：我为什么要抗病毒？

市八医院感染科 黄玲

这也许是感染科医生最常碰到的问题之一。要回答这个问题，首先要了解乙肝这个疾病。乙肝是我国最常见的传染性肝病之一，未经正规诊治的慢乙肝患者有四成的人将进展为肝癌。“慢乙肝—肝硬化—肝癌”三部曲是长期萦绕在患者心头的巨大阴影。

同为慢乙肝患者，为何有的人平安度过一生，有的人结局却很差呢？这是因为不同的人的基因特点不同，导致他们罹患疾病的风险不一。肝癌常有家族聚集现象，特别是哥哥弟弟先后患上肝癌的例子并不少见，这其中遗传基因起了很大作用，但这并不是唯一的决定因素，肝癌的发生机制错综复杂，有很多方面是可以经过正规诊治改善的。那么我们能够干预的因素有哪些呢？就是病毒这部分因素。台湾一项大型研究表明，血液中的乙肝两对半情况和HBV DNA载量与肝癌的发生密切相关，高HBsAg

水平、“大三阳”、高HBV DNA的患者发生肝癌的风险大大增加。抗病毒治疗通过抑制血清中的HBV DNA复制，使其降低到无法检测出来的程度，从而明显降低肝癌的风险。相当部分患者还能达到“大三阳”转变为“小三阳”、甚至HBsAg的下降，那么就为自己的健康又增加了决定性的筹码，完全可以和“基因”讨价还价了。

但并非一发现乙肝阳性就开始抗病毒治疗。在病毒感染免疫耐受期，即俗称的“携带者”，虽然乙肝病毒量很高，但患者肝功能持续正常。如果在这时给予抗病毒治疗，机体“不认账”，用药效果不佳，还容易导致耐药株的产生。在疾病进入一个特定的阶段，即病毒复制活跃到一定程度的情况下，机体发觉乙肝病毒竟然潜伏了这么长时间，这是无法容忍的，于是免疫系统发动了针对乙肝病毒的战争，这就是所谓的“免疫反应”。

由于乙肝病毒的大本营是肝脏细胞，清除病毒的过程中不可避免地以牺牲肝细胞为代价，肝细胞中的转氨酶释放入血，就表现为肝功能的异常。此时，HBV DNA高载量并伴有转氨酶、总胆红素等指标的升高就是进入“免疫清除期”的信号，告诉我们：抗病毒的最佳时机到了。

慢乙肝的发生常常具有隐匿性，很多患者是在体检的时候发现转氨酶升高的，自己完全没有感觉。那么该如何掌握治疗时机呢？这里我们强调随访的必要性和重要性。一旦发现自己乙肝表面抗原阳性，建议到专科去进行定期检查和随访，基本的检查指标包括乙肝两对半、HBV DNA、肝功能、甲胎蛋白、腹部B超以及肝弹性检测等，每三个月到半年检查一次。家族中尤肝硬化和肝癌的人有其需要重视随访和及时干预。

对抗病毒治疗存在抵触心理的最重

要的原因是因为它似乎没有尽头。需要长期抗病毒的原因是因为乙肝病毒长期潜伏在人体内，已经深谙生存之道。它的藏身之所位于肝细胞内，是目前的药物尚不能达到的深度，并且它会利用肝细胞内本身的原材料来完成自身的组装配置，再释放到血液当中，可以说乔装得非常完美，加上病毒复制效率惊人，故抗病毒治疗是一场持久战。如果轻易终止治疗，或者减少药量，都是对病毒的“拓展训练”，使病毒进化成更难对付的耐药株，后续的治疗将更加复杂，费用将更加昂贵，耐药株的产生还会大大增加肝癌的风险。

目前的医疗水平对慢乙肝只能达到“控制”，即服药可以让乙肝患者正常工作和生活，大大提高生活质量和生存期，但还无法达到“治愈”。也可以这样理解，目前虽然乙肝还没有治愈的手段，但乙肝病人完全可以通过正规的诊治获得健康、正常的生活，并且要相信，医疗技术的发展日新月异，抗病毒新药层出不穷，我们将来一定能够攻克乙肝。