

## 疾病防治

猴痘“兵”临城下  
怎么办

暂无疫苗，  
个人防护很重要

**晚报讯** 最新监测数据显示，我国内地（不含港澳台）猴痘确诊病例每月新增报告已经从2023年6月的106例上升至8月的501例。13日，市疾控中心发布健康提醒：了解猴痘相关知识已经迫在眉睫，市民应做好个人防护。

猴痘是因感染猴痘病毒后以发热、皮疹和淋巴结肿大为特征的一种人兽共患传染病。传染源包括猴痘病例及感染的啮齿类动物、猴和猿等灵长类动物。猴痘病毒主要经黏膜和破损皮肤侵入人体，主要通过直接接触病例的病损皮肤或黏膜传播，亦可通过接触被病毒污染的物品、长时间近距离吸入病例呼吸道飞沫传播，接触感染动物的呼吸道分泌物、病变渗出物、血液及其他体液，或被感染动物咬伤、抓伤感染传播。

猴痘的潜伏期：5~21天，多为6~13天。病例出现症状后至皮疹结痂自然脱落并形成新皮肤前具有传染性。有调查提示一些病例可能在出现症状前1~4天存在传染性。早期症状表现为发热、头痛、背痛、肌肉酸痛和淋巴结肿大等症状。通常在热退后出现皮疹，有些病例可出现在全身症状之前，皮疹发生常经过斑疹、丘疹、水疱、脓疱、结痂至痂皮脱落几个阶段，不同形态皮疹可同时存在，可伴有明显痒感和疼痛。可累及口腔咽喉黏膜、肛门、生殖器、结膜和角膜等。痂皮脱落后可遗留红斑或色素沉着甚至瘢痕，瘢痕持续时间可长达数年。

猴痘病程约2~4周，免疫力低下患者的病程可能较长。猴痘为自限性疾病，大多数病例症状会自行消失，也有重症和死亡发生，主要为儿童、孕妇和免疫力低下人群。

猴痘症状消失后，皮疹结痂自然脱落，将没有传染性。目前，尚没有针对猴痘的特效药物，主要针对皮疹、发热和并发症进行对症治疗。如果和疑似猴痘病例发生密切接触后21天内出现发热、淋巴结肿大、皮疹等症状，要及时到当地的定点医院感染科、皮肤科等就诊。

疾控专家提醒，预防猴痘，市民应加强自我防护意识，及时关注所在地区或旅行目的地猴痘疫情信息。目前，我国内地暂没有可以预防猴痘的疫苗，所以自我防护显得尤为重要。

记者了解到，南通市猴痘定点医院为南通市第三人民医院。

通讯员章施静 记者冯启榕

火出圈的  
“中药酸梅汤”需慎喝

专家建议应依据个人体质选择饮用



CFP供图

最近，话题“去中医馆买酸梅汤是一种什么样的体验”忽然上了热搜，引发了网友跟风购买热潮。那么，这种似乎“更适合中国宝宝体质的”中药酸梅汤和市面上的“酸梅汤类饮料”有何区别？怎么煎煮？有无忌口？记者实地走访了南通市中医院和中药房一探究竟。

如何煎煮？  
熬制方便，口感浓郁

从唐代的“玄饮”、宋代的“卤梅水”到明代的“青梅汤”“黄梅汤”“梅苏汤”，到近日再次火出圈，“中药酸梅汤”已有数千年的历史。据南通市中医院特色门诊的主治医师蔡青青介绍，不同于市面上超市、火锅店里的酸梅汤类饮料，这种含有多种中草药配置的“中药酸梅汤”，经过20分钟大火煎煮后，味道会更加浓郁，夏天饮用有解暑、清热的功效。

“因为这种酸梅汤是纯中药煎煮，不含添加剂，所以喝起来也会更加安心。”清爽口感好、不会过甜，蔡青青表示自己和同事平时也很喜欢配置回家煎煮。去年中医院推出的这款名为“中药乌梅饮”的特色茶饮，深受市民的喜爱。

记者来到南通市中医院一楼门诊大厅，入门处放置了约2米高的关于“特色中药饮”产品介绍的易拉板，除了可以配最近很火的“中药酸梅汤”药包外，还有节气新品“提神护肝饮”和“降脂祛痰饮”等药食同源的处方药饮供市民选择。经导医台人员提醒，若想要购买特色药饮，可挂“中医特色门诊”的号，凭医师开具的处方按需购买。

蔡青青介绍，中医院推出的“中药乌梅饮”的主要成分为15克乌梅、15g山楂、15克桑葚和6克甘草，每副药包约15元。煎煮也很方便，只需将药包放进锅内加1000毫升的水，用大火煮开后关火焖煮5分钟即可饮用，若想要口感好可以加适量冰糖。“但最近天气渐凉，中医院已不再提供‘中药乌梅饮’，市民可以选配其他药饮”，蔡青青提醒想要来中医院配置的市民不要跑空。

口感如何？  
药香涩口，可自行DIY

记者尝试从外卖平台上搜索中药酸梅汤药包，发现南通地区没有中药馆商家提供外卖即饮的服务，便网购了一

副药包。根据网购平台价格显示，每副药包约120g，内含三小包，价格在6元~17元不等，可煎煮三次。经对各家店铺的售卖的酸梅汤产品比较，发现“中药酸梅汤”的主要原料为乌梅、山楂、甘草和陈皮。

这些原料功效不一，据店铺资料显示，乌梅可以敛肺、生津，而陈皮能理气健脾、燥湿化痰，山楂有消食健胃降脂的功效，甘草可以补脾益气、清热解毒、祛痰止咳。基于这些原材料，消费者也可根据个人的体质情况或口感要求进行加减配方，搭配购买桑葚、薄荷、玫瑰花、枸杞子、桂花、冰糖自行DIY。

每个药包都附有独立说明书，烹煮方便：只需将含有纱布外包装的药包放进800~1000毫升的沸水里，大火煮到变色再进行煎煮5分钟，加入冰糖调节口感后即可饮用。不同于市面上酸梅汤类饮料入口的香甜味和甜腻感，“中药酸梅汤”更像是一种浓香茶饮，微甜、涩口，香气扑鼻，但并没有传说中的“上头口感”。

全民适用？  
药饮虽流行，切不可盲目跟风

虽然近期中药酸梅汤已经变成了药饮爆品，但也有其饮用的最佳时节。据中医院药剂科主任药师严玮介绍，中医院的“乌梅饮”主要供应时间为每年的5月至8月，因为小暑之前普遍人群有湿气偏重的情况，所以从中医角度来看，饮用的最佳时间是小暑之后秋分之前，为了使酸梅汤内药材的药性功效发挥最高，严主任建议常温饮用。

中药酸梅汤能解暑祛热、生津止咳、消食安神，但并不对每个人都适用。因为酸梅汤的处方内含有甘草和陈皮等酸性中药材，一旦浓度过高、饮用过度，会增加人体的胃酸分泌，所以寒湿体质、胃溃疡及慢性胃病患者要谨慎饮用。同时，因为儿童的胃黏膜结构薄弱，抵抗不了酸性物质的侵蚀，一旦和成年人饮用同等浓度，很容易引发胃和十二指肠溃疡。很多市民为了避免山楂、陈皮煮后的苦涩，会选择加入冰糖、蜂蜜一起熬制，虽然改善了口感，但对孕妇和糖尿病人群来说却是负担，所以专家建议市民不可以盲目跟风，而要在咨询过医生后，依据个人体质针对性地选择合适的药饮。本报见习记者王颖

## 相关链接

## 其他特色药引推荐

随着人们养生意识的提高，中药茶饮越来越受到广大人群的欢迎，除了酸梅汤外，还有多款适合在秋季服用的中药茶饮。

## 一、养阴生津饮

组成：石斛、麦冬、乌梅、生甘草、桑葚、太子参

功效：养阴降火，清热生津

适宜人群：阴虚火旺者，见五心烦热，口干咽燥，目赤耳鸣，颧红盗汗，舌红少苔，脉细数。

## 二、提神护肝饮

组成：葛根、生山楂、陈皮、枸杞子

功效：护肝解酒

适宜人群：经常应酬、生活不规律、过度饮酒、肥胖等

## 三、养肝明目饮

组成：菊花、枸杞子、决明子、山茱萸

功效：清肝泻火，养阴明目，降血压降脂

适宜人群：经常使用电脑，眼睛干燥、酸胀不适、情绪急躁、血压偏高者。

## 四、降脂祛痰饮

组成：荷叶、生山楂、决明子、玫瑰花

功效：消脂减肥，减重塑形

适宜人群：痰湿内阻者，见形体肥胖，口中黏腻，大便秘结，苔薄白腻，脉滑。

## 五、安神饮

组成：合欢米、茯神、大枣、玫瑰花

功效：宁神安神

适宜人群：心烦失眠人群。



CFP供图