

唱高音时 肺竟然“炸”了

这种病专门“招惹”瘦高个
医生：这三招可让肺部变强大

15岁的高中生小郑(化姓)是学校合唱团成员。前不久，她在练习高音时，左胸突然像被撕开一样疼，连呼吸都变得困难。到宁波市中医院一查，竟然是原发性气胸，通俗地说，就是肺“炸”了。

医生提醒，这种病特别爱“招惹”瘦高个。唱歌、剧烈运动、大笑等行为，都可能让胸腔内压力骤增，成为刺破胸膜的“最后一根稻草”。

挑战高音C时突发意外

小郑身高168厘米、体重45公斤，是典型的“抽条期”少女。那天，小郑正准备唱一个完美的高音C，意外突然发生。老师和队员发现后，紧急将她送往宁波市中医院。诊断结果出乎所有人的意料：她确诊为“左侧自发性气胸”，肺压缩达40%。所幸抢救及时，经过胸腔闭式引流和中药调理，小郑如今已康复出院。

唱歌为什么会引发气胸？该院感染肺病科周晶晶医生解释：“正常情况下，我们的胸腔是密闭空间，肺部就像一个能自由收缩的‘气球’，而气胸就相当于‘气球’破了个洞，气体漏进胸腔后不断压迫肺部，导致肺部无法正常扩张。”

她说，气胸发作时，患者会突发胸痛、呼吸困难，严重时甚至危及生命。临幊上，自发性气胸主要分为原发性和继发性两类：原发性气胸格外“偏爱”瘦高体型的年轻人，尤其是青春期群体。“这类人群身体发育速度快，肺部弹力纤维发育却跟不上节奏，容易形成肺大疱(肺部的微小气泡)，一旦遇到剧烈咳嗽、举重物、高声唱歌等动作，肺大疱就可能破裂，进而诱发气胸。”

而继发性气胸则多见于有慢性阻塞性肺疾病、肺结核等肺部基础病的患者，受损的肺部组织让肺泡变得脆弱，更易出现破裂情况。

气胸不是“意外”是体质与诱因的双重叠加

在中医看来，小郑的遭遇并非单纯的“意外”，而是体质基础与诱发因素共同作用的必然结果。她分析，瘦高体型的青少年，往往存在肺脾两虚的体质特点。“中医认为，肺主一身之气，肺气不足则胸膜(中医称‘肺膜’)的坚固性大打折扣；脾是肺的‘营养供给站’，脾虚无法充分滋养肺脏，就像给肺部筑起了一道脆弱的防线，稍有外力刺激就容易出问题。”

其次，小郑发病的直接原因是用力过度，打乱了气机平衡。“全力唱高音时，人体气机会急剧向上冲，本就虚弱的肺气难以‘稳住’这种剧烈变化，进而导致肺络损伤。”

最后，从病理上来说，气体进入胸腔

压迫肺部，在中医看来属于“气滞胸胁”范畴。“胸腔是人体清气聚集的关键部位，气机堵塞会导致胸阳无法舒展，从而引发胸痛；肺气失去原本的宣发和肃降功能，自然会出现呼吸困难的症状。”

一旦发生气胸，该如何科学应对？周晶晶介绍，临幊中会根据患者病情制定个性化方案：西医治疗有明确的路径，症状较轻者可保守观察，严重时需通过胸腔闭式引流排出胸腔内气体，反复发作者可能需要手术修复；中医则根据患者病程和体质辩证施治：急性期用薤白通阳止痛等方剂，缓解期用苓桂术甘汤、加味二陈汤等化痰祛湿、补肺汤健脾升阳、补肺益气，从根源调理体质，降低复发风险。

怎么样才能远离气胸？

治疗是事后补救，预防才是守护健康的根本。针对自发性气胸的高发人群和诱因，该院专家团队整理了一套实用的护肺方案：

体质调理，中药+食疗双管齐下。肺气虚弱者可在医生指导下服用玉屏风散益气固表，脾虚者用补中益气汤、六君子汤等调理，从内加固肺部“防线”；日常多吃山药、百合、银耳等补肺气食物，小米、南瓜、红枣等健脾食材，避免辛辣生冷食

物耗气伤阴，减少对肺部的刺激。

呼吸锻炼，让肺部更“强壮”。练习腹式呼吸，缓慢深长地吸气、呼气，增强膈肌力量，避免胸腔压力骤变对肺部造成冲击；尝试中医六字诀中的“哂”字功，这是专门调理肺脏的呼吸法，每天练习10分钟，能帮助养护肺气，提升肺部功能。

生活禁忌，避开“危险动作”。瘦高体型青少年、肺部基础病患者，应避免突然用力、屏气、剧烈咳嗽等行为；唱歌时量力而行，不要盲目挑战高音；运动前做好充分热身，避免高强度运动对肺部造成负担。

“肺是人体的‘华盖’，像一把伞一样保护着五脏六腑，却也格外娇嫩。”周晶晶强调，自发性气胸看似突发，实则有迹可循。瘦高体型的青少年群体，更要关注肺部健康，一旦出现突发胸痛、呼吸困难等症状，需立即就医，切勿拖延。

记者 庞锦燕 通讯员 陈君艳



医生进行胃镜操作。

吃下5个柿子 胃里竟长出“石头” 医生推荐“可乐疗法”来“溶解”

得了胃结石，很多人的第一反应是要通过手术取出来。然而，36岁的李女士(化姓)因胃结石腹痛难忍就医后，医生竟然推荐她喝可乐治疗。被称作“肥宅快乐水”的可乐，真的能“溶解”胃结石吗？

患者：吃下5个柿子后肚子不对了

“那天下班到家饥肠辘辘，看到柿子一口气吃了5个，根本停不下来。谁知当天晚上肚子就不对了。”

近日，李女士因持续上腹胀痛、恶心，到镇海区中医医院消化内科就诊。胃镜检查显示，其胃底部有一枚黄褐色的植物性胃结石，直径约4厘米，质地较硬，正是导致不适的“元凶”。

“秋冬季节是植物性胃结石的高发期，柿子、山楂、黑枣等食物富含鞣酸，空腹食用时，鞣酸会与胃酸、胃内蛋白质结合形成鞣酸蛋白，再与果胶、纤维素等凝结成结石。”该院消化内科副主任医师陈乔向李

女士解释，这类结石会持续刺激胃黏膜，严重时还可能引发胃溃疡、出血甚至穿孔。

针对李女士的情况，该院消化内科团队并未立即采用内镜碎石等无创操作。综合评估结石的大小、质地及患者身体状况后，为她制定了个性化保守治疗方案：在配合胃黏膜保护药物的前提下，每日分次饮用1.25升可乐，持续三天，同时辅以适度活动促进结石溶解排出。

三天后复查胃镜，李女士胃内的结石已完全消失，腹痛症状也随之解除。

医生：“可乐疗法”绝非人人适用

“曾有患者听说可乐能治胃结石，在家自行大量饮用，结果不仅结石没溶解，还引发了胃黏膜糜烂。”陈乔提醒，胃结石的治疗需“量体裁衣”，市民如果出现上腹持续胀痛、恶心呕吐等症状，应及时就医检查，切勿盲目效仿偏方。

尽管李女士的治疗效果显著，但陈乔强调，“可乐疗法”绝非人人适用，需满足多个条件：结石类型需为植物性胃结石，且直径通常小于5厘米、质地相对疏松；患者无胃溃疡、出血、穿孔等并发症。若患者的胃黏膜已有损伤，可乐的酸性会加重刺激，甚至引发胃穿孔。

陈乔强提醒，“可乐疗法”需在医院监护下进行，医生会实时监测患者症状，避免二氧化碳积聚引发腹胀、嗳气，或结石碎片进入小肠导致肠梗阻。

“曾有患者听说可乐能治胃结石，在家自行大量饮用，结果不仅结石没溶解，还引发了胃黏膜糜烂。”陈乔提醒，胃结石的治疗需“量体裁衣”，市民如果出现上腹持续胀痛、恶心呕吐等症状，应及时就医检查，切勿盲目效仿偏方。

日常生活中，我们该如何规避胃结石风险？陈乔建议，首先，避免空腹食用。柿子、山楂、黑枣等鞣酸含量高的食物，切忌空腹大量吃，单次食用量建议不超过2个；其次，优选去皮食用。果皮中鞣酸含量远高于果肉，去皮后可减少结石形成风险；此外，注意饮食搭配。食用此类食物后，需间隔2小时-3小时再饮用牛奶、浓茶或进食高蛋白食物，避免鞣酸与蛋白质提前结合。“一旦出现胃部不适，应尽早做胃镜检查，做到早发现、早治疗。”

记者 庞锦燕 通讯员 孙妃 文/摄

分类信息 联系人：姚老师 87682086、13884469746 (微信同号)
截稿时间：工作日当天16:00

《宁波晚报》分类广告，承接遗失、声明、公告、商务等类信息。

●慈溪市里恩户外用品有限公司遗失财务章(编号:3302820306125)-一枚，声明作废

●宁波久和车业有限公司遗失宁波港兴国际货运代理有限公司签的海运提单提单号:SIT GNBHKG600995M 船名航次: SITEC RENHE 2522S 箱号:TR HU5789138/SITE095763 40 HC 正本编号:0064351 登报声明作废

●宁波拓智能科技有限公司于11月底遗失公章一枚，财务章一枚，法人章(徐伟良)一枚，声明作废

●宁波森源森电器有限公司遗失单位公章一枚，编号33022610084805，声明作废

●宁波市镇海区招宝山阿荣饭店遗失公章一枚，编号33021110081195，声明作废