



居民健康素养连年提升!“健康广州”行动成效初现

近年来,广州市居民健康素养水平实现“节节高”,2022年再上新台阶:监测调查显示,36.41%受评估者已具备基本健康素养,这充分展现了近年来广州市卫生健康委深入推进“健康广州”行动,积极倡导健康理念与生活方式、扎实开展健康科普活动的成效。截至目前,全市已经创建9个省级健康促进区,各类“健康细胞”96.54万个。

处处都有“健康细胞”

健康理念触手可及

4月22日,沙湾飘色巡游阔别三年后回归,如今的飘色巡游已不仅仅是一项民间艺术活动。

为了成为合适的表演者,儿童、家长都十分关注健康,而番禺区沙北村正是以此为抓手,将健康促进融入该项活动,在村里倡导健康的生活方式、打造健康支持性环境、落实健康教育各项举措,在村内营造了浓厚的健康生活氛围。

在位于番禺区福冠路的一间健康企业,“健康元素”也随处可见:餐厅内,醒目的宣传栏张贴着一排的健康宣教海报,还设立了配置有身高体重一体分析仪、电子血压计的“健康小屋”;洗手间里的每一个厕位都张贴小便颜色卡,提醒员工对比小便颜色自查是否饮用了足量的水;温馨的“心灵花园”咨询室和专业老师带领的职场减压舞蹈,帮员工减轻心理压力。

健康是幸福生活最重要的指标,健康是1,其他是后面的0。关注全人群、全生命周期的健康,不仅仅是某几个政府部门的职能。据了解,在番禺区,“大卫生、大健康”理念从政府部门开始扎根,建立起“把健康融入所有政策”的长效机制,各个部门在施政决策时充分考量其决策对人群健康的影响,针对重点健康问题形成跨部门行动合力;健康教育及健康促进经费纳入区财政预算,各部门及各镇(街)根据实际情况投入相应经费,为

健康教育及健康促进工作提供了经费保障。

番禺区的做法,是广州积极倡导健康理念与生活方式、扎实开展健康科普活动的一个缩影。截至目前,全市已创建“健康细胞”96.54万个,包括846个健康社区(村)、547个健康促进机关、298家健康促进医院、12个健康公园、96.37万户健康家庭,成为了“健康广州”生机勃勃的有机组成部分。

组建健康科普专家库

形成传播矩阵

近年来,广州市深入开展健康促进与健康教育工作,成效逐步显现。数据显示,全市居民健康素养水平从2020年的30.45%,到2021年的34.54%,再到去年的36.41%,保持稳定上升态势。

据介绍,广州市通过不断加强健康科普机制建设,提高健康科普工作规范化、制度化水平。去年,首届广

州市健康科普专家库成立,153名专家均来自市内医疗卫生机构,涵盖健康教育与健康传播、运动与全民健身等18个专业领域;并对全市医护人员开展“从实例看健康教育与健康促进工作理念”主题培训,以市(区)级医疗机构和基层卫生医疗机构工作人员为骨干,建起了市、区、街(镇)三级健康科普志愿服务队。

好的内容遇上具强大传播力的渠道,科普效果相得益彰。去年,市卫健委以门户网站和政务新媒体平台为主阵地,与省市主流媒体合作,以新闻发布会、专家访谈、海报、一图读懂、视频等形式,为市民提供权威、丰富、贴近的健康科普资讯,初步形成健康科普传播矩阵。除此以外,通过市区联动、部门联动、围绕重点人群办科普,动员和引导市民对健康生活的关注和参与,传播健康知识,凝聚公众建设健康城市热情。全年共组织15场次大型科普活动,受众近400万。

来源:广州日报

献血也有终身荣誉奖! 广州1693人获此殊荣!

6月10日下午,广州市卫生健康委员会与广州市无偿献血工作委员会办公室在花城广场共同主办“捐献血液 分享生命”广州市庆祝2023年“6·14”世界献血者日宣传活动,同时对一批全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖等奖项的获奖代表进行颁奖。

据悉,全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖是去年《全国无偿献血表彰奖励办法》修订后新增的奖项,于今年首次颁发。广州市有1693名无偿献血者获此殊荣,占全省获此奖项总人数的27.8%。他们都至少三次获得全国无偿献血奉献奖金奖,每人累计献血至少120次。

近年来,广东省、广州市不断加强对无偿献血者激励和优待的力度。在广州,符合条件的无偿献血者和志愿工作者,可以享受免费乘坐公共交通工具、免费游公园景区、免普通门诊诊查费等优待,去年一年,广州报销无偿献血者公共交通费用近600万元;截至去年底,全省已直接减免献血者及家属用血费用6267.79万元。

广州采血总量连续三年位居全国各大城市首位

广东省卫生健康委副主任汪洪滨介绍,2022年全省共有157.2万人次参加无偿献血,献血总量253.5万单位,献血总人次和献血总量均位居全国各省(自治区、直辖市)第一位。在献血者中,高校大学生是主力人群之一。据统计,2022年全省共有153间高校组织无偿献血活动,17.12万人次共献血量23.65万单位(4730.21万毫升)。

首次颁发无偿献血终身荣誉奖

当天的活动向一批全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖、全国无偿献血志愿服务奖获奖者代表,以及全国无偿献血促



图说

6月10日,在花城广场举办的“捐献血液 分享生命”世界献血者日宣传活动现场,广州市共有1693名无偿献血者荣获2020-2021年度全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖,占全省获此奖项总人数的27.8%。图为全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖的部分获奖者兴奋地举起荣誉证书。(《广州日报》供稿)

进奖单位代表颁发了荣誉证书。广州血液中心党委书记付涌水介绍,全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖是去年《全国无偿献血表彰奖励办法》修订后新增的奖项,在今年开展的2020-2021年度无偿献血表彰活动中首次颁发,表彰对象是累计获得无偿献血奉献奖金奖3次以上

者。如果按照献血一次200毫升计算,相当于要献血120次以上。

广州市共有1693名无偿献血者获得了2020-2021年度全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖,占全省获此奖项总人数的27.8%;获全国无偿献血奉献奖金奖的也有3086人。此

外,还有一批单位、个人获得全国无偿献血促进奖单位奖、个人奖、特别奖以及全国无偿献血志愿服务一星级至五星级等奖项。

来源:广州市卫健委

广州市深化医药卫生体制改革实施方案发布

为深入贯彻习近平总书记在福建省三明市视察时关于医药卫生体制改革的重要指示精神,认真落实党中央、国务院和省委、省政府关于深化医药卫生体制改革的决策部署,根据

《国务院深化医药卫生体制改革领导小组关于深入推广福建省三明市经验 深化医药卫生体制改革的实施意见》(国医改发[2021]2号)《广东省深化医药卫生体制改革(建设卫生强

省)领导小组关于印发<广东省深入推广福建省三明市经验 深化医药卫生体制改革实施方案>的通知》(粤医改[2022]1号)精神,结合我市实际,制定本方案。

一、坚持高位推动

着力建立党政领导、运转高效的医改工作机制



强化组织领导架构



加大考核问效力度



健全财政投入保障机制

着力构建各司其职、纵横互联的三医联动体系



深化医疗保障制度改革



加快医疗服务价格改革



增强药械供应保障能力

坚持部门协同



着力构建上优下实、科学有序的医疗服务体系

三、坚持均衡布局

四、坚持改善民生

着力构建健全完善、多元支撑的健康保障体系



改革完善医疗卫生综合监管体系



织密织牢“一老一小”健康保障网络



健全中医药传承创新发展机制



加快推进医疗卫生数字化转型

来源:广州市卫健委

新修订《广东省母婴保健管理条例》6月1日起施行

2023年3月30日,省十四届人大常委会第二次会议审议通过了新修订的《广东省母婴保健管理条例》(以下简称《条例》),自2023年6月1日起施行。《条例》的修订出台,既是贯彻落实上位法的必然要求,也是满足广东省母婴安全保障工作的现实需要,对提高母婴保健服务质量和水平,保障实施优化生育政策,维护妇女儿童健康权益具有重要意义。

广东是人口大省,妇女儿童数量、新生儿出生数均在全国前列,实施三孩生育政策后,高龄孕产妇增多,对保障孕产妇和婴儿健康、综合防治出生缺陷、规范人类辅助生殖技术应用等方面提出了新的更高要求。修订《条例》及时规范母婴保健领域的新问题,能够为推动新时期广东省母婴保健工作健康发展起到指引规范作用。近年来,广东省母婴保健服务质量和水平不断提升,关注婚前、孕前、孕产期、产后等各个时期,积极回应群众关切,持续强化母婴保健服务保障,实施了一系列便民利民惠民的政策措施,给予孕产妇和婴儿全方位的制度关怀。《条例》将广东省很多行之有效的政策措施、做法和经验,如婚前孕前医学检查“二检合一”、孕产妇心理健康关爱、重大传染病母婴传播预防等及时总结提炼固化下来,指导和推动各地进一步巩固和提升成效。

母婴保健涉及面广、内涵丰富,许多工作需要各方协同推进。《条例》对相关主体责任进行了规范,合理界定适用范围,压实政府部门职责,发挥群团协会作用,落实宣传教育责任,明晰各方职责,形成工作合力。母婴保健工作涉及孕前、孕产期、产后全周期,是针对孕产妇、胎儿、婴儿全链条的医疗保健服务,既要提供优质服务,更应加强规范管理。《条例》围绕推行婚前孕前医学检查、关注孕产期保健服务、明确新生儿保健规程、落实出生缺陷三级预防措施、预防重大传染病母婴传播、实施危重孕产妇婴儿救治救助等内容作出了规定,把握阶段特点,管理服务并重。同时对于加强出生医学证明管理、强化人类辅助生殖技术规划、严格性别鉴定或终止妊娠规定、注重母婴相关信息和隐私保护和禁止违规使用母乳代用品行为也制定了相应的条款,对加强母婴保健技术服务的监督管理工作作出了具体规定,完善制度供给,加强安全保障。

来源:广东省卫健委官网

两款含奥密克戎类的新冠疫苗到货广州

6月15日,一直备受关注的含奥密克戎类新冠新疫苗已经到货广州。这两款疫苗为神州细胞重组新冠病毒4价S三聚体蛋白疫苗、石药集团新冠病毒mRNA疫苗。

现阶段我国主要流行的新冠病毒仍属于奥密克戎亚型变异毒株。神州细胞重组新冠病毒4价S三聚体蛋白疫苗包含了新冠

病毒阿尔法、贝塔、德尔塔、奥密克戎四种变异株的S三聚体蛋白;石药集团新冠病毒mRNA疫苗涵盖了奥密克戎的核心突变位点,对奥密克戎毒株皆有较好的交叉保护效果。

目前哪些人要接种?在哪些接种点可以接种?一起来看看。

哪些人可以接种此两种新冠疫苗?



●已感染新冠病毒且已完成基础免疫(即完成1剂腺病毒载体疫苗,或完成2剂灭活疫苗,或完成3剂重组蛋白疫苗,下同)的人群暂不需要再次接种新冠疫苗。

●已感染新冠病毒但未完成基础免疫的人群在感染3个月后需再次接种1剂新冠疫苗。若该人群为3-17岁,则只可以接种北京生物、武汉生物、北京科兴和安徽智飞重组蛋白疫苗四款疫苗;若该人群为≥18岁成年人,则疫苗种类无限制,优先推荐接种含有奥密克戎株抗原成分的疫苗,如神州4价疫苗和mRNA疫苗。

●对于未感染新冠病毒的≥18岁人群,以灭活疫苗为基础免疫的人群推荐使用非灭活疫苗进行序贯加强免疫,优先推荐使用

神州4价疫苗和mRNA疫苗;以腺病毒载体类和重组蛋白类疫苗为基础免疫的人群应使用原技术路线的疫苗开展加强免疫。



哪里可以接种疫苗?

全市新冠含奥密克戎类疫苗接种门诊清单请查看“广州市卫健委”微信公众号相关推文。

来源:广州市卫健委

中风十年没有复发 他如何做到?

□医学指导:南方医科大学中西医结合医院针推康复科主任、教授周国平 □作者:钟广恩、陈毅、魏涵博

患者故事:中风十年没有复发

2013年4月某天,59岁的郭先生上班期间突发头晕,呈发作性眩晕感,低头、行走时明显,伴有头重昏沉感,左侧肢体乏力、麻木,左下肢走路拖步,左侧口角歪斜。郭先生在南方医科大学中西医结合医院查头颅MRI+MRA,检查提示大脑多发脑梗塞,多个地方出现脑损伤,并且还存在着脑白质变性,给大脑供血的重要血管——椎动脉也变细了。针推康复科周国平主任告诉他这是脑中风的信号,建议他住院治疗。

住院期间,周国平团队予全经针刺法+整体经络推拿法+康复+中西药物治疗,经中西医结合系统康复治疗,郭先生生活基本自理。

出院后的郭先生遵照周国平的建议,每年春夏秋冬季节更替之际都到医院做疏通经络的治疗,一年2次。周国平团队予全经针刺法+整体经络推拿法疏通患者十二条经络,配合中药调理十系统康复治疗。十年来,郭先生未再复发中风。今年3月,郭先生查颅脑MR,检查提示未见新发脑梗塞灶。

周国平提醒,中风不仅凶险,复发率也很高,一旦血管堵塞,大脑缺血,很容易造成瘫痪等不可逆的损伤。所谓“上工治未病”,防范于未然才是治疗疾病的最好方法。

牢记“中风120”快速识别脑卒中

“1”:看一张脸,是否半边脸出现面瘫、口角歪斜;

“2”:抬起两边胳膊,看看是否单侧无力;

“0”:与聆听的“聆”同音,聆听患者说话是否清晰。

如果出现上述情况的话,赶紧拨打120送医院就诊。



口歪眼斜 说话不清 手脚无力 中风的症状

中风又称脑卒中,是一个典型的“四高”杀手,发病率高,复发率高,致残率高,致死率高。南方医科大学中西医结合医院针推康复科主任周国平教授介绍,在中国,每12秒就有一人发生中风,每21秒就有一人死于中风。我国门诊卒中患者中约40%是二次以上复发。

识别8项危险因素 赶紧自查!

如何识别自己是否有中风风险?周国平提醒应注意以下8项危险因素。

- ◎ 高血压≥140/90mmHg
- ◎ 血脂异常
- ◎ 患有糖尿病
- ◎ 心房颤动、心跳不规则
- ◎ 吸烟
- ◎ 明显超重或肥胖

- ◎ 缺乏运动
 - ◎ 有卒中家庭史
- (适用于40岁以上人群)
- 存在3项及以上危险因素,或既往有脑卒中病史、短暂脑缺血发作病史者属于高危人群;有高血压、糖尿病、心房颤动之一者属于中危人群。

这些措施有效预防中风

定期体格检查:体格检查是预防中风的重要措施,尤其是对高龄以及既往有中风病史的人群,特别是平时伴有高血压、糖尿病等影响心脑血管的疾病患者,定期进行体格检查,及早发现中风的危险因素。

体育锻炼:体育锻炼能够促进全身血液循环,改善血管弹性,促进脑血流量,并且降低血液粘稠度以及血小板聚集性,从而可以减少血栓的形成,促使脂类代谢,提高血液中高密度脂蛋白的含量,可以预防动脉粥样硬化。

二级预防:有高危因素的坚持做好二级预防,包括口服阿司匹林类药物、他汀类药物,以及控制各种必须终身服用药物的高危因素。

中医药预防:通过中药、针灸、推拿等,促进气血运行,保持经络畅通,避免中风复发。

食管里的“地道战”! 医生顺利挖出“地雷”

□医学指导:中山大学肿瘤防治中心内镜科主任医师单宏波 □通讯员:陈黎、赵现斌

不久前,39岁的王先生在体检做CT时发现纵隔内有一个接近6厘米的肿块,进一步胃镜结果提示这是食管粘膜下肿物,并且活动度较差。当地医生告诉他,由于肿瘤较大,内镜下手术困难且风险高,无法行微创手术。

“医生,医生,我该怎么办?一定需要做开胸手术才能切除肿瘤吗?”焦急的王先生慕名来到中山大学肿瘤防治中心就诊。

鸭蛋大小的肿瘤 藏身食管“隐秘的角落”

内镜科单宏波主任医师接诊后,详细询问了王先生的病史,为他进行了增强CT及超声胃镜检查。检查发现,王先生的肿瘤现在已经如鸭蛋般大,位于胸中段食管,起源于食管壁的固有肌层,同时向食管腔腔内、腔外突出,毗邻肺动脉、胸主动脉。

经检查,单宏波考虑肿块为食管固有肌层来源的平滑肌瘤,虽然是良性的病变,但有小概率癌变倾向,且肿瘤持续生长可能会压迫周围脏器。对于这类病变,目前主要治疗手段就是手术切除。

“去年体检的时候还没有的,现在都已经长这么大了,我希望能尽早切除掉这个隐患!”但是一想到可能要接受开胸手术,王先生又陷入了不安之中,

传统的开胸手术创伤大、恢复慢,费用高,并发症多,这可怎么办?

内镜科医生挖“地道”巧取肿瘤

看着满脸焦虑的王先生,单宏波在仔细评估了王先生的病情后,决定为他进行内镜下经食管黏膜下隧道肿瘤切除术(STER)。据介绍,STER手术是在患者病变部位上端3-5cm的粘膜处开一个小口,随后内镜深入进粘膜下层,建立黏膜下隧道后逐步剥离肿瘤部位,最终在直视下将肿瘤完整切除,然后经由隧道取出肿瘤,最后关闭隧道入口黏膜。

考虑到这个肿瘤太大,旁边又紧邻着胸主动脉,单宏波联系了胸科专家作为这次手术的坚强后盾。尽管有着丰富的手术经验,这个巨大的食管肿瘤还是给单宏波手术团队带来了不小的挑战。在手术麻醉科团队的保驾护航之下,经过艰苦的奋战,在不损伤任何周边脏器、血管的情况下,单宏波手术团队最终顺利挖出这颗埋在食管里的“地雷”!并完整取出标本,避免了开胸手术。术后病理证实为食管平滑肌瘤,王先生和全家人都松了一口气。

单宏波表示,随着人们健康意识的

提高和内镜筛查的普及,越来越多的消化道粘膜下肿瘤被发现,虽然它们大多是良性的,但随着肿瘤体积的逐渐增大,会带来消化道梗阻、出血等症状,部分肿瘤恶变风险也会随之增加。因此对于此类病变,建议定期随访,符合手术指征的要及时切除。

科普链接:

传统的内镜电切术在切除深层肿瘤时,有时需要进行全层切除,创面较大时不易缝合。而STER技术巧妙地利用消化道黏膜和固有肌层之间的“第三空间”,建立隧道进行操作,保留了消化道粘膜的完整性,避免了这一困境。

与常规的外科手术相比,STER技术治疗固有肌层来源的粘膜下肿物有着独特

- 优势:**
- 能保持消化道的完整性,对患者术后生活质量影响很小;手术创伤小,术后患者恢复快,住院时间短、费用低;可以达到术后完全无体表瘢痕。

男性,也会得乳腺癌吗?

□作者:广州医科大学附属肿瘤医院副主任医师 周婕

一提到乳腺癌,大家的第一反应可能觉得这是一种女性疾病。事实上,男性也会得乳腺癌,而且男性乳腺癌更为凶险。男性乳腺癌较为罕见,占有乳腺癌的比例不超过1%,发病时的平均年龄是67岁。

男性乳腺癌的发病原因和机制尚未完全被阐明,目前认为可能的男性乳癌危险因素有:年龄增长、人种、乳腺癌家族史、BRCA基因突变、放射性暴露以及体内激素异常等。

男性乳腺癌有什么症状?

男性乳腺癌最主要的症状就是乳晕后的无痛性肿块。其他症状包括:乳头凹陷、乳头溢液(出血)、乳头湿疹、皮肤溃、瘙痒及可触及的腋窝肿块等。

虽然上述症状是乳腺癌的主要症状,但有这些症状的时候并不意味着患上了乳腺癌,所以,当男性遇到上述的症状时,应引起注意。需要到医院的乳腺专科进行相应的检查来明确诊断。临床上需要与男性乳房发育症等疾病进行鉴别诊断。

男性乳腺癌如何治疗?

男性乳腺癌的治疗以手术为主,手术方式主要有乳腺癌改良根治术、乳腺癌根治术、全乳切除术、乳腺癌保乳手术以及腋窝淋巴结清扫术。术后再结合放疗、化疗、内分泌治疗及靶向治疗等多种手段的综合治疗。由于乳腺癌的异质性,具体的术后治疗方式要根据肿瘤的分期、分子分型以及自身的复发风险来制定一套个体治疗方案。

男性乳腺癌的预后如何?

由于男性对乳房健康的忽视,乳腺癌的早期无明显症状,而且男性乳腺组织较少,癌细胞更容易发生转移。男性乳腺癌在第一次就诊时,大多数为中晚期,就总体的生存率而言,男性乳腺癌患者要低于女性乳腺癌患者。所以,做好早发现、早诊断、早治疗非常关键。

男性乳腺癌如何预防?

一是要养成乳房自我检查的习惯,并注意观察乳房的各种变化。二是在日常生活中注意稳定情绪,不良的情绪容易导致内分泌的紊乱,影响激素的水平,这些因素都与乳腺疾病相关。三是改变酗酒、抽烟等不良习惯,保持良好的饮食和生活习惯。多运动,保持健康体重。四是注意家族病史,家族中如有明显的乳腺癌家族史,不论男女性都要做好基因检测,定期到医院进行详细的检查,及早预防。五是警惕雌激素:人体过多的脂肪很容易转化为雌激素,从而刺激乳腺组织,导致病变;长期过量饮酒,酒伤肝,肝受损会影响男性体内雄激素活性,增加雌激素活性,因此在平时饮食过程中尽量避免;此外,腌制食品、高钠食品都不利于男性乳腺健康,最好少吃或不吃。



倡导 中医保健 享受健康生活

随着公众健康意识的不断提高、生活工作模式的改变,中医养生保健的观念也被越来越多的人所接受。作为中华文明的瑰宝之一,中医学蕴含着中华民族几千年的健康养生理念及实践经验。广州作为岭南中医药的主要发源地和聚集地,中医历史悠久,群众基础良好,中医药医疗服务水平走在全省乃至全国前列。今年,我市印发《广州市创建全国基层中医药工作示范市实施方案》,正式启动全国基层中医药工作示范市(县)创建。为了让市民掌握基本中医养生保健知识,了解岭南中医特色技术,本版整理了相关内容,一起来学习吧!



为提高我国公民中医养生保健素养,提升公民健康水平,2014年国家中医药管理局与国家卫生健康委员会联合发布了《中国公民中医养生保健素养》(共42条),该内容涉及中医基本理念和知识,倡导健康生活方式与行为,介绍常用的养生保健内容,普及常用的养生保健简易方法,值得大家收藏与学习!

《中国公民中医养生保健素养》

一、基本理念和知识

1. 中医养生保健,是指在中医理论指导下,通过各种方法达到增强体质、预防疾病、延年益寿目的的保健活动。
2. 中医养生的理念是顺应自然、阴阳平衡、因人而异。
3. 情志、饮食、起居、运动是中医养生的四大基石。
4. 中医养生保健强调全面保养、调

二、健康生活方式与行为

14. 保持心态平和,适应社会状态,积极乐观地生活与工作。
15. 起居有常,顺应自然界晨昏昼夜和春夏秋冬的变化规律,并持之以恒。
16. 四季起居要点:春季、夏季宜晚睡早起,秋季宜早睡早起,冬季宜早睡晚起。

三、常用养生保健内容

27. 情志养生:通过控制和调节情绪以达到身心安宁、情绪愉快的养生方法。
28. 饮食养生:根据个人体质类型,通过改变饮食方式,选择适合的食物,从而获得健康的养生方法。
29. 运动养生:通过练习中医传统保健项目的方式来维护健康、增强体质、延长寿命、延缓衰老的养生方法,常见的养生保健项目有太极拳、八段锦、五禽戏、六字诀等。

理,从青少年做起,持之以恒。

5. 中医治未病思想涵盖健康与疾病的全程,主要包括三个阶段:一是“未病先防”,预防疾病的发生;二是“既病防变”,防止疾病的发展;三是“瘥后防复”,防止疾病的复发。

6. 中药保健是利用中药天然的偏性调理人体气血阴阳的盛衰。服用中药应注意年龄、体质、季节的差异。

7. 药食同源。常用药食两用的中药有:蜂蜜、山药、莲子、大枣、龙眼肉、枸杞子、核桃仁、茯苓、生姜、菊花、绿豆、芝麻、大蒜、花椒、山楂等。

17. 饮食要注意谷类、蔬菜、水果、禽肉等营养素的均衡搭配,不要偏食偏嗜。

18. 饮食宜细嚼慢咽,勿暴饮暴食,用餐时应专心,并保持心情愉快。

19. 早餐要好,午餐要饱,晚餐要少。

20. 饭前洗手,饭后漱口。

21. 妇女有月经期、妊娠期、哺乳期和更年期等生理周期,养生保健各有特点。

30. 时令养生:按照春夏秋冬四时节气的变化,采用相应的养生方法。

31. 经络养生:根据中医经络理论,按照中医经络和腧穴的功效主治,采取针、灸、推拿、按摩、运动等方式,达到疏通经络、调和阴阳的养生方法。

32. 体质养生:根据不同体质的特征制定适合自己的日常养生方法,常见的体质类型有平和质、阳虚质、阴虚质、气虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种。

8. 中医保健五大要穴是膻中、三阴交、足三里、涌泉、关元。

9. 自我穴位按压的基本方法有:点压、按揉、掐按、拿捏、搓擦、叩击、捶打。

10. 刮痧可以活血、舒筋、通络、解郁、散邪。

11. 拔罐可以散寒湿、除瘀滞、止肿痛、祛毒热。

12. 艾灸可以行气活血、温通经络。

13. 煎服中药避免使用铝、铁质煎煮容器。

22. 不抽烟,慎饮酒,可减少相关疾病的发生。

23. 人老脚先老,足浴有较好的养生保健功效。

24. 节制房事,欲不可禁,亦不可纵。

25. 体质虚弱者可在冬季适当进补。

26. 小儿喂养不要过饱。

四、常用养生保健简易方法

33. 叩齿法:每天清晨睡醒之时,把牙齿上下叩合,先叩白齿30次,再叩前齿30次。有助于牙齿坚固。
34. 闭口调息法:经常闭口调整呼吸,保持呼吸的均匀、和缓。
35. 咽津法:每日清晨,用舌头抵住上颚,或用舌尖舔动上颚,等唾液满口时,分数次咽下。有助于消化。
36. 搓面法:每天清晨,搓热双手,以中指沿鼻部两侧自下而上,到额部两手向两侧分开,经颊而下,可反复10余次,至面部轻轻发热为度。可以使面部红润光泽,消除疲劳。
37. 梳发:用双手十指插入发间,用手指梳头,从前到后按揉头部,每次梳头50~100次。有助于疏通气血,清醒头脑。
38. 运目法:将眼球自左至右转动10余次,再自右至左转动10余次,然后闭目休息片刻,每日可做4~5次。可以清肝明目。
39. 凝耳法:两手掩耳,低头、仰头5~7次。可使头脑清净,驱除杂念。
40. 提气法:在吸气时,稍用力提肛门连同会阴上升,稍后,在缓缓呼气放下,每日可做5~7次。有利于气的运行。
41. 摩腹法:每次饭后,用掌心在以肚脐为中心的腹部顺时针方向按摩30次左右。可帮助消化,消除腹胀。
42. 足心按摩法:每日临睡前,以拇指按摩足心,顺时针方向按摩100次。有强腰固肾的作用。

(来源:国家中医药管理局官方网站)

岭南特色中医技术

岭南火针疗法



火针,是将金属针在火焰上烧至通红,发白后迅速刺入人体穴位以治疗疾病的中医外治法。岭南火针疗法是火针疗法的重要分支,是历代岭南医家结合岭南地区气候及人群体质特点,在临床中重用火针治病,并逐渐形成系统的理论体系,是祖国医学与岭南地区实际情况结合的产物。2018年,岭南火针疗法入选广东省非物质文化遗产。岭南火针的功效可归纳为“温(温阳散寒)、通(通经活络)、补(补养气血)、清(清热解毒)、消(消癥散结)”。目前,岭南火针疗法广泛应用于内科、外科、妇科、皮肤科、骨科、五官科等各种疾病,疗效显著。

醒脑开窍调枢法



近年来随着医疗技术的进步,缺血性脑卒中的死亡率大幅下降,但致残率却居高不下,后期的医疗保健和康复治疗等也给家庭及社会带来了巨大的经济负担。广州医科大学附属中医医院的李丽霞教授根据中风病的病因病机,结合经络辨证,提出了“醒脑开窍调枢”法治治疗中风,该法经临床研究证实能有效改善中风患者肢体功能。根据患者的体质、年龄、病情和腧穴部位的不同,选用不同规格的毫针和进针手法。如醒脑取百会、水沟、中冲穴;开窍可取颊车、地仓、肩髃、曲池、合谷等阳明经腧穴;调枢多取环跳、风市、阳陵泉、悬钟等少阳经腧穴。

循经平衡火罐



平衡火罐是以中医的基本理论为基础,以现代医学的神经反射为治疗途径,以不同的火罐手法为治疗手段的非药物自然疗法。火罐的手法包括闪罐、揉罐、走罐、抖罐、留罐等。循经平衡火罐,可改善腰痛患者的疼痛情况,提高患者的生活质量。但肿瘤病人、血液病人、孕妇,皮肤破损有瘢痕处及皮肤病患者、高血压病进展期患者及传染病患者不宜施行火罐疗法。

铜砭刮痧



砭法,是古中医的治病六法“砭、针、灸、药、按跷、导引”之一。砭法包括刮痧、揪痧、吮痧和刺痧。刮痧疗法的适用范围十分广泛,不仅适用于痧症,内科、康复科、儿科、妇科、皮肤科、眼科和耳鼻喉科等临床各科均有应用。常见病如感冒、咳嗽、哮喘、腹痛、便秘、不寐、中风、颈椎、落枕、腰椎间盘突出、月经不调、乳腺增生、慢性鼻炎、慢性咽炎等都可治疗。虎符铜砭刮痧由于采用了由黄铜所制的虎符铜砭来进行操作,能与人体达到非常好的共振频率,同时刮拭部位温度升高、能量更强,效果更好。虎符铜砭刮痧以调气为首,调动人体的气机运动,引邪出表,疾由里走表,通过自身溶液,调动自愈力。

火龙药酒灸



火龙药酒灸是在火龙灸基础上发展而成,用中药材加工药酒并结合传统灸法,通过与皮肤的广泛接触、浸润,由表皮吸收渗透到机体肌肉、血液及骨髓中去,直达病灶根源的疗法。该法具有调和阴阳、温经通络、运行气血、消痰散结、补中益气、防病保健等功效。适用于各种风湿、类风湿、阳虚怕冷、肩周炎、颈椎病、腰椎病、四肢麻木、跌打损伤等病症。

整脊推拿法



整脊推拿是中医传统的外治法之一,主要通过揉法、擦法、点按法、弹拨法等梳理筋脉;通过扳法、拔伸法等复位手法纠正脊椎关节错位,起到理筋整骨,软硬兼施的作用,最终达到骨正筋柔的治疗目的。整脊推拿适用于各种脊柱相关疾病,包括颈椎病引起的头晕头痛、失眠、上肢痹痛;胸椎病引起的背痛、胸闷心悸、胃肠不适;腰椎病引起的腰腿痛;骨盆错位引起的痛经、不孕不育等症。需要注意的是,整脊推拿之前必须拍片以排除手法的禁忌症。

(以上资料由广州医科大学附属中医医院提供)

知多D: 岭南八大中药材

2017年3月,《广东省岭南中药材保护条例》正式施行,首批列入保护的中药材种类包括以下八种:化橘红、广陈皮、阳春砂、广藿香、巴戟天、沉香、广佛手、何首乌。让我们逐一认识这些传说中的岭南特产、家居必备的“灵丹妙药”吧!



产于化州地区的化橘红,是橘红中的上品。该药味辛、苦,性温,具有理气宽中、燥湿化痰、消食的功效,多用于风寒咳嗽,喉痒痰多,食积伤酒,呕恶痞闷等症。



巴戟天味甘、辛,性微温,具有补肾阳,强筋骨,祛风湿的功效,用于阳痿遗精,宫冷不孕,月经不调,少腹冷痛,风湿痹痛,筋骨痠软。



沉香性辛、苦,微温。具有行气止痛,温中下呃,纳气平喘的功效。用于胸腹胀闷疼痛,胃寒呕吐呃逆,肾虚气逆喘急。



广陈皮主产于江门市新会,该药味辛、苦,性温,具有理气降逆、调中开胃、燥湿化痰之功。主治脾胃气滞湿阻、胸膈满闷、脘腹胀痛、不思饮食、呕吐秽逆、二便不利、肺气阻滞、咳嗽痰多,亦治乳痈初起。



广佛手味辛、苦,性温。具有芳香理气,健胃止呕,化痰止咳的功效,治疗胸腹胀满、消化不良、咳嗽、痞满等症。



阳春砂地地道道阳春,该药味辛,性温,具有化湿开胃,温脾止泻,理气安胎之功效。用于脾胃虚寒、食积不消、呕吐泄泻、妊娠恶阻、胎动不安。



何首乌种类主要分为两种:生首乌和制首乌。生首乌其性味苦、甘,平,有毒解、消痈、截疟、润肠通便的功效,可用于瘰疬、疮痍、久疟体虚、风疹痒痛、肠燥便秘等;制首乌是生首乌的加工品,有补肝肾、益精血、强筋骨、乌须发、化浊降脂的作用。何首乌其块根入药,可安神、养血、络脉。何首乌药效多,但是生用可能因其不同程度的肝损伤,服用须在医嘱适当食用。



广藿香味辛,性微温,具有芳香化浊,和中止呕,发表解暑的功效,用于湿浊中阻,脘痞呕吐,暑湿表证,湿温初起,发热倦怠,胸闷不舒,寒湿闭暑,腹痛吐泻,鼻渊头痛。

(来源:百度百科)



手足口病来势汹汹! 五招教你预防

“我家宝宝这两天发热、胃口也很差,手脚还长了皮疹,怎么回事?”近期,门诊发热患儿剧增,常有家属焦急求助。医生检查完患儿咽峡部及肢体皮疹形态,再追问接触史后,基本可以确定为手足口病。

“发热+手、足、口腔出现皮疹”为主要特征

手足口病是由多种肠道病毒感染引起的儿童常见传染病,多发于5岁及以下儿童,但年龄较大的儿童和成人也可能感染。我省历年监测数据显示,每年4-7月是手足口病的高峰季节。目前我省已进入手足口病高发期。

手足口病通常潜伏期为2-10天,平均3-5天。以发热、手、足、口腔、臀部等部位出现皮疹或疱疹为主要特征,可伴有发热、咳嗽、流鼻涕、胃口不佳等症状。部分病例仅表现为皮疹或疱疹性咽峡炎,个别病例可无皮疹。大多病情较轻,呈自限性,7-10天病程后可完全康复。极少数患儿的病情会迅速恶化,累及脑部、肺部

和心脏,出现严重的并发症,严重者可导致死亡。

手足口病的病原以柯萨奇病毒 CV-A16 和肠道病毒 EV-A71 最为常见,重症及死亡病例多由 EV-A71 所致。

以密切接触及飞沫传播为主

手足口病隐性感染率高,可通过患儿和隐性感染者的粪便、咽喉分泌物、唾液和疱疹液等广泛传播。以密切接触及呼吸道飞沫传播为主;饮用或食用被病毒污染的水和食物亦可感染。

在家如何护理手足口病患儿?

一般来说,手足口病通常一周内自行缓解。应注意口腔护理和皮肤护理。

当患儿发热时可口服退热药。根据药物说明剂量或医嘱剂量给孩子服用对乙酰氨基酚或布洛芬以缓解症状。

出疹后无需避水、避风。但应注意不要让孩子抠破皮疹以免引起感染。

孩子饮食以牛奶、米汤等

流质食物为主,可以用吸管协助进食。可以给孩子用盐水含漱,有助于缓解疼痛。

患儿暂时不要去上学或托管中心以免将病毒传染给他人。

有以下情况应及时就医

通常手足口病可以自愈,但若出现以下情况应该及时就医。

①皮疹已被感染。表现为皮疹周围肿胀、发红或发热;触摸该区域时疼痛;有黄色、绿色或血性分泌物;皮疹发出难闻的气味。

②进食或饮水有困难。

③小便减少。婴幼儿在4-6小时内没有更换尿片;儿童,在6-8小时(清醒时)没有小便,均提示小便减少。

④2-3天后没有开始好转,或者精神差、病情加重、出现不适。

五招预防手足口病

勤洗手。孩子在饭前、便后或者外出回家后都需要洗手。家庭成员在接触宝宝前、更换尿布时、处理粪便后都需

要洗手。洗手要用流动的清水+洗手液或肥皂洗手,至少搓洗20秒。

勤通风。每天开窗通风2-3次,每次不少于30分钟。手足口病流行期间,应尽量避免带孩子到人群聚集、空气流通差的场所。

勤消毒。尿布、毛巾、衣物、被褥等应经常换洗与晾晒。每天对玩具、个人卫生用具、餐饮具等物品进行清洗消毒,可用含氯消毒剂进行擦拭或浸泡消毒。酒精消毒对肠道病毒无效。

勤观察。手足口病流行季节,应同时留心观察幼儿的口腔、手、足、臀部和膝盖等是否有疱疹或斑丘疹,早晚监测有无发热情况。出现发热、出疹等症状时,应及时到正规医院就诊,根据医嘱进行治疗。



接种疫苗。我国已有疫苗可以针对 EV-A71 病毒,其作用是预防 EV-A71 病毒感染引起的手足口病和相关疾病,有效降低重症和死亡风险。EV-A71 疫苗虽不能预防其他种类的肠道病毒,但 EV-A71 病毒正是引起重症和死亡的罪魁祸首,所以越早接种它越好。

(资料整合来源:广东疾控微信号、广东省妇幼保健院)

为人己,从今天起戒烟!

医学指导:广州医科大学附属肿瘤医院

放疗科主任、主任医师袁亚维

放疗科副主任、主任医师 郑荣辉 通讯员:杜光宗 魏彤

据《中国吸烟危害健康报告2020》显示,我国吸烟人口达3.5亿,7.4亿人遭受着二手烟的危害,每年有200万人死于因吸烟相关性疾病,10万多非烟民死于二手烟暴露,烟草所致疾病给个人和家庭造成了严重负担。

吸烟增加致癌风险

2016年《科学》杂志上发表了一项研究,每天吸烟一包持续一年,就会导致原本正常的肺部细胞产生150个突变。广州医科大学附属肿瘤医院放疗科郑荣辉主任医师表示,长期吸烟会刺激正常的细胞,可使这个正常细胞变成异常的增殖,久而久之可造成癌变。不仅如此,吸烟还可以造成人体遗传物质脱氧核糖核酸(DNA)的损伤。一般来说,正常DNA可以修复,但是长期的刺激损伤,修复起来就困难了,可变成DNA的缺失或突变,诱发癌症的发生。

长期吸烟不仅会导致心脑血管疾病,还是人类口腔、咽、喉、肺、食管及膀胱等部位恶性肿瘤发病的主要危险因素。据2022年《烟草引起的疾病》杂志报道,即使是低剂量的吸烟,也会增加男性患大多数癌症的风险。戒烟或减少吸烟,特别是在年轻时,可以降低癌症的发病率和死亡率。



“广东瘤”——鼻咽癌与吸烟息息相关

广州医科大学附属肿瘤医院放疗科袁亚维主任医师指出,广东省是全球鼻咽癌最为高发地区,发病率约为全球的20-30倍,鼻咽癌因此又号称为“广东瘤”或“广东癌”。《国际流行病学》杂志2021年发布的一项对334935例男性随访结果分析显示,吸烟越多患鼻咽癌风险越高,并且这些正相关性在每天吸烟16支以上和16岁以下开始吸烟的人中更强。

同时,《放射治疗学和肿瘤学》杂志对1990年至2016年诊断的23325例鼻咽癌患者展开的研究显示,香烟烟雾中的一氧化碳会降低放疗对肿瘤控制的效果,会加重组织缺氧从而诱导恶性相关基因的表达,进而最终影响鼻咽癌患者的长期生存率。

为了自己和家人的健康,请戒烟

关于吸烟的最佳防癌策略是永远不吸烟。对于现有的吸烟者来说,降低风险的程度取决于吸烟的年数以及戒烟前抽取的香烟数量,如果吸烟不到5年(每天不超过1包),癌症风险较低。据WHO(世界卫生组织)研究,如果吸烟者在60、50、40、30岁戒烟,分别可能赢得3、6、9、10年的寿命。

牙龈红肿、出血不是“热气” 你可能有牙周病

医学指导:中山大学附属第三医院口腔医学中心副主任、副主任医师 吴坚

作者:中山大学附属第三医院口腔医学中心医师 曹宏飞



家住广州的王先生刷牙时发现牙龈出血比平常多很多,而且左侧下面的后牙疼痛剧烈。以为是“热气”的王先生连着3天喝凉茶、绿豆汤来“下火”,不料牙痛反而加剧。王先生急忙赶到医院看牙。医生告诉他,所谓“热气”,其实是慢性牙周病急性发作!

专家指出,日常生活中,遇到牙龈红肿、刷牙吃东西时带出血丝、晨起口气等情况,如已排除用力过猛等不正确刷牙方式等因素,那你很可能已经被牙周病“盯上”!

什么是牙周病?

牙周病,顾名思义就是牙周组织发生的疾病。牙周组织包括牙槽骨、牙龈、牙骨质及牙周膜,其中对牙齿起主要支持作用的是牙槽骨。牙槽骨就好像是大树周围的土壤一样,保证牙齿直立并固定它的位置。依靠牙根深埋在牙槽骨中的牙齿,正常时候就像树一样稳定。牙槽骨上面的牙肉就是牙龈,牙龈像一个紧缩的袖口,起到了封闭保护环境的作用。

而牙石的积累则为牙周致病细菌提供了一个很好的着床繁殖条件。这种情况下,牙龈会发生红

肿,与根面的紧密接触会变松弛,进而形成牙周袋。细菌会沿牙周袋长驱直入侵袭到骨面,并逐步侵蚀。

接着,牙槽骨开始吸收,牙龈也会萎缩,牙间隙、龅牙、牙根外露等问题就会接踵而至。随着牙槽骨吸收到牙根长50%的地方,牙齿根基就会开始不牢固,牙齿就会有松动、脱

落的可能。

牙周病是侵蚀口腔健康的“头号恶魔”,如果不及早治疗,更容易“老掉牙”。预防牙周炎一定要从早期发现和治疗牙龈炎开始,千万不能忽略牙龈出血这一重要的诊断早期牙周炎的标志。

发现牙周病怎么治疗?

治疗牙周病最主要的就是要恢复牙周组织的健康。

首先要做的就是牙周基础治疗:包括牙周洁治、牙周刮治和根面平整术等,以去除牙龈上和牙龈下的菌斑和牙石,对牙龈炎和早期牙周病能起到很好的作用。

目前牙周洁治主要用超声洁治器完成,它会将牙石从牙齿表面震下来,从而达到清除牙石的作用。

而龈下牙石主要靠牙周刮治,其主要作用于牙周袋内的龈下牙石,主要使用用手器械。细长的器械可以更好地深入牙周袋深处,把位于牙龈下的牙石剔除,从而去除致病因素,使牙周组织恢复健康。

经过这些治疗,牙周病的致病因子一定程度上就被祛除了。但是如果不注意保持口腔卫生、不定期做口腔检查、牙周维护等,牙周问题还会再次发生。

因此,我们要养成良好的口腔卫生习惯,掌握正确的刷牙方法,并持之以恒,才能预防牙周病的再次发生。





网购**矫正鞋垫**导致小孩走路外翻**骨头变形**?

□医学指导:南方医科大学中西医结合医院骨伤科主任医师 徐楚江 □作者:曾婧涵 魏涵博

近日,南方医科大学中西医结合医院来了一个6岁小孩,有先天性扁平足,本来不是很严重,妈妈在网上给他买了矫正的鞋垫,穿了大概有2个月。小孩走路外翻了,走路还越来越疼。骨伤科徐楚江主任医师仔细查体,发现小孩已经患上了足底筋膜炎,骨头也变形了。

徐楚江介绍,家长们一定要注意,矫正类的鞋垫对扁平足有帮助,但是一定是经过专科医师的详细检查和评估后,根据骨头的位置,平足的程度,定制适合的足垫。乱买鞋垫可能会加重病情,家长们可不要太粗心了。



什么是扁平足?

通俗地讲,就是“实心脚板”,即各种原因导致足弓低平或者消失,在站立、行走时足弓塌陷,脚底变平,进而出现疲劳或疼痛的一种足畸形。



扁平足的危害?

- 造成脚受伤。扁平足患者行走时多呈内八字,脚趾向外翻,而鞋跟外侧与鞋,内侧易发生磨损,时间过长,脚更容易受伤。
- 影响正常走路。足弓塌陷患者无法长时间走路或行走。如果走路过长或者是脚部活动量过大,会诱发足部软组织受损从而诱发炎症,以及关节部位受力不均导致局部疼痛。
- 影响脊柱正常发育。扁平足患者缺乏脚弓支撑,脚底韧带较长,如果受到压力不均等影响,走路时脚跟易向内旋转,而小腿以及膝盖由于关节两侧韧带受力不均,易向内弯曲影响腿部功能。腿部功能受到影响,则会影响到骨盆,骨盆下移时易形成脊柱侧弯。



扁平足怎么干预?

- 0~3岁:观察期,多赤脚行走,足部接受复杂地面刺激,有利于足弓发育;
 - 3~7岁:保守治疗期,矫形鞋垫、功能锻炼;
 - 7~14岁:轻度-保守治疗或矫形鞋垫;中、重度柔软性平足-微创手术治疗;中重度僵硬性平足-18岁后矫正手术治疗;
- 但以上治疗方案不是绝对,具体方案需要根据具体病情而定。



扁平足如何自测?

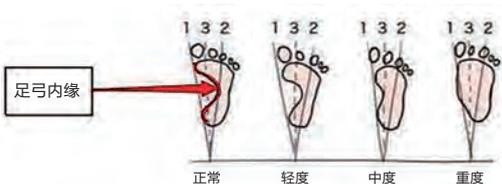
- 观察法。站立时,观察足部内侧与地面的距离。将手指放到足弓部位,如果无法插入一个手指则可能是扁平足。走路或跑步时足底接触地面发出的声音较大,发出“啪哒”的声音,而且姿态僵硬,也可能属于扁平足。

●足印法。赤脚蘸水,在干燥的纸面上或者水泥地面上留下足的印记。前脚掌与后脚掌水的印记断开,可以判断为高足弓;足弓印记连在一起,但没有超过脚的中趾连线,属于正常足弓;超过中趾连线,如果足的印记前后脚掌通连,并且几乎同宽,即视为扁平足弓。



高足弓 正常足弓 扁平足弓

●划线法。用笔和尺先画一条足弓内缘(足弓内侧边缘红线所示)切线——1号线,再自中趾(第三趾)中心至足跟正中点画一条线——2号线,1号、2号线相交成角,再划一条该角的等分线——3号线。三条线将足印分成内侧、中间、外侧三部分。正常足弓,足弓内缘在外侧部分;轻度扁平足的足弓内缘在中间;中度扁平足的足弓内缘在内侧;重度者足弓内缘超出内侧部分。



扁平足怎么锻炼?

- 身体立直,两脚开立,两脚脚趾做抓地的动作,同时把足背拱起,稍停,还原后再接着做第二次。
- 身体立直,双手扶墙,连续做提足跟10~20次,同时需要注意呼吸均匀。
- 身体立直,双手轻轻地扶住一个固定物,在自己的双脚踩地面的圆圈位置做原地踏步动作10~20次。
- 屈体坐地,两脚依次抬起向上,同时勾脚趾、绷足背,每次连续做10~20次。

换季时候手部怎么脱皮了?

□作者:广州市皮肤病防治所中医科副主任医师 李燕红



近日连续高温,预示着春季正式退场,夏季来了!

在这个季节变换的时候,有很多人有这样的经历:手部出现脱皮,就像蛇蜕皮一样,既不痒也不疼,一两个月后,又自动好转。每逢换季时候就如此反反复复,甚是烦恼。

其实,这是一种常发生在掌跖部位的浅表的角质剥脱性皮肤病,学名称为:剥脱性角质松懈症。

患有这种皮肤病的患者常常伴随着手脚多汗的症状。常常表现为手掌或者脚掌出现数个针尖大小的白点,然后逐渐向周围扩大,中央破裂后形成浅表性的脱屑,像老化的树皮一样慢慢地剥脱下来。

这个病的病变部位只局限于掌跖部位,而且是干性的,并不会出现像汗疱疹一样的小水泡,而且不会出现瘙痒的症状,脱皮结束后又

能自愈。可以用著名诗人徐志摩的一句诗来形容这个沉默的皮肤病:悄悄的我走了,正如我悄悄的来。

剥脱性掌跖角化病虽然如此不起眼,但是反复出现,也会给正常的社交带来尴尬。

如果出现剥脱性掌跖角化症的症状,应让其自然脱屑,切忌撕剥。也不建议擦刺激性大的药物或使用肥皂外洗。平时可以涂维生素E乳、尿囊素等具有润肤作用的药膏。同时应该多吃新鲜的水果蔬菜。

中医认为,剥脱性掌跖角化症多与风湿郁阻、脾虚血燥有关。外治可以使用艾灸疗法:以艾条悬灸的方式直接熏患处,熏时将手弯曲成罩状,每次熏10~15分钟。

此外,伴随多汗症的患者可以外用白矾、儿茶、白芨各15克、侧柏叶30克煎汤浸泡患处,可以加快改善症状。

养生之道

端午时节,艾叶飘香——艾草养生正当时

□作者:广东省妇幼保健院中医科主治医师 邱少红

端午时节,处于夏至月,是一年中阳气最足之月,又是阴气起始之月,正是阴阳交替之时,气候变化,疾病易发,并且时值盛夏,随着气温升高,气候多雨,湿热加重,百虫滋生,病毒细菌流传。因此在端午时期,民间老百姓都在家庭大门外挂上辛香的艾草,以防病菌、蛇虫等,预防邪气入侵,以保身体健康平安。

艾叶,《本草纲目》记载其功效:温中,逐冷,除湿。其为菊科植物艾的叶,性苦、辛、温,具有温经止血、散寒止痛、止咳平喘、止漏安胎、燥湿止痒等功效。它既可内服,又可外用,可谓“内外兼施”。



艾叶内服

内服3~9g,可温经散寒、调经止痛、止血安胎。

新鲜的艾叶还可以制作美味的药膳:

●艾叶菜团:采摘新鲜的艾叶(特别是端午节前后的艾叶,清嫩味鲜,可开胃健脾、增进食欲),洗净切碎,放适量面粉,用水和适量盐揉成面团,做成鸡蛋大小的艾叶菜团,入锅煮熟即可食用。

功效:理气血,逐寒湿,止血,安胎。

●艾叶红糖饮:艾叶15g、生姜5片、大枣5枚,红糖适量,加入清水,大火煮开后,小火煮10分钟即可。

功效:温经散寒、止痛,主要用于虚寒痛经、胃脘冷痛等。

●艾叶糍粑:新鲜艾叶250g,糯米粉适量500g,馅(花生、芝麻、白砂糖)。将新鲜的艾叶,放在热水里焯10分钟,捞出后泡在凉水里反复冲洗,直至无苦味,挤去水分,剁碎。将剁碎的艾叶放进锅里加少许食用油炒香,炒好的艾叶加入糯米粉、适量白糖,倒入烧开水,充分搅拌,待温度下降后,揉成艾叶糯米团。取小块艾叶糯米团捏薄放入馅料并封口,捏成圆团,放在清洗好的大树菠萝叶或柚子叶上,煮熟食用。

功效:健脾养胃,益气补血,温经散寒。

●艾叶母鸡汤:老母鸡1只,新鲜艾叶50g。老母鸡洗净,切块,同艾叶一起加水炖约40分钟,加少许盐油调味,分2~3次食用。

功效:益气摄血,健脾宁心安神。用于体虚不能摄血所致的月经过多,心悸怔忡失眠,少腹冷痛等。

●艾叶煎鸡蛋:把新鲜艾叶洗净切碎,加入鸡蛋搅匀,加入适量盐、胡椒粉,锅烧热加油,煎熟即可食用。

功效:健脾开胃。



艾叶外用

可温煦气血、温经通络,祛风散寒,祛湿止痒、安神助眠、驱邪避秽,防蚊虫等。

●制作艾条:进行艾灸,温经通络,祛风散寒,扶阳救逆等。以治疗风寒湿痹,四肢关节疼痛,腕腹冷痛等病症。

●制作香囊:艾叶加藿香、佩兰、白芷、石菖蒲等芳香类药材,制作成香囊,既可入脾胃经,醒脾化湿,又可防蚊辟秽。

●制作药枕:安神助眠,祛风湿,杀菌。

●泡脚:治疗虚寒怕冷,四肢不温,或者脾胃虚寒,大便溏,食物难消化等。

●洗浴:适用于产褥期。产后气血虚弱,腠理疏松,容易受风寒,出现怕风怕冷,身痛等症状,用艾叶煮水洗浴、洗头,泡脚以理气血,祛风寒,防治产后身痛。

●熏洗:艾叶配花椒、防风等药材煮水熏洗患处,治疗湿疹、疥癣、阴痒等。

艾叶好处多多,但也不是人人都适用。艾叶性温,体质湿热、实热或阴虚火旺的人,应禁用或慎用。艾叶食用要适量,食用过量容易出现咽部干燥,胃肠不适、恶心呕吐等症状。艾灸法温热,多治疗虚性寒性疾病,艾灸频率一周2~3次为宜,每次艾灸20~30分钟。灸后忌食生冷寒凉之物,忌吹风、洗凉水浴、衣着单薄等。艾叶泡脚或洗浴,每次不宜超过30分钟。



肚子痛，喝热水真的有用吗？

大家好，我是来自广州市红十字会医院的苑伟，一名普外科医生。

我相信各位男同胞们都经历过女朋友向你诉说肚子痛的经历，你可能会直接来一句“多喝点热水吧”，然后你就能感觉到你女朋友的眼神能把你吞掉，难道搓衣板又给准备好了？苑医生就从来没有跪过搓衣板，因为我贵在有技傍身啊。哈哈。

虽说好汉不提当年勇，已婚的我还是给你们看看我当初是怎么干的吧。记得那一天，当我的女友跟我说肚子痛时，我就问她“你是哪个部位痛？是右下腹部吗？是持续性疼痛，还是阵发性疼痛？会发热吗？会腹泻吗？初步判断你可能是因阑尾淋巴滤泡增生堵塞管腔引起的阑尾炎急性发作……”你看，别人是花式求生，我是花式炫技。这时候我就大声地说“宝贝，喝点热水吧”，你问我效果怎样啊？反正现在她成了我老婆。嘿嘿。

经常有患者来门诊就诊就说“哎哟，医生，我这里好痛”。我说是哪痛？他说反正就是这里痛。掰扯大半天才搞清楚原来他是胆囊结石搞的鬼。你看，找线索→讨论→凶手栽赃别人→找出凶手，像不像在玩剧本杀？

不过，这个剧本杀必须找出凶手。在这里教大家一个“九宫格法”。你把你的肚子以肚脐眼儿为中心，画个九宫格，然后从你的右手边往左手边标号分区，123……首先是第1区，这里疼痛可能提示有胆囊结石、胆囊炎等。如果在饭后半小时至1小时发生右上腹疼痛，很可能就是胆囊结石闹的。如果你的女友属于这种情况，热水喝或不喝，结石都在那里，该痛还是痛。

第2区疼痛则是提示有胃溃疡、十二指肠溃疡的可能。吃了东西就痛是胃溃疡，吃了东西好一点，肚子饿了又痛则是十二指肠溃疡。你看，你都没搞清楚状况就一直让人喝热水，你简直是不讲科学道理呀。

来到第3区，这里疼痛提示有胰腺疾病。如果你

总是暴饮暴食，胰腺炎就会找上门。胰腺炎患者中有一部分人血液中的甘油三酯很高，如果女友属于这种情况，你的确可以让她多喝热水，这样有利于降低血脂对胰腺腺泡的毒性作用，从而预防胰腺炎复发。

第4区和第6区疼痛都有可能是因为肾脏和输尿管结石引起。所以，如果女友插着腰说两边痛，你让她多喝热水的确有利于排石，缓解疼痛。

现在再来看看中间肚脐眼儿这一块。可能是急性肠炎、肠梗阻等。急性肠炎常常因为食物中毒而导致肚子绞痛，痛后腹泻不止。如果因食用了不洁的食物引起的肠炎通常过几天就好了，这时你让女友喝热水也无妨。但如果女友是因为吃了毒蘑菇导致腹部疼痛，那你得赶紧送她上医院，不然你很可能就要让女友“云喝水”了。

第7区疼痛，最典型的就是阑尾炎。除此之外，第7区和第9区疼痛均提示有女性附件炎、宫外孕的可能。而肚脐下面的第8区疼痛的话，则提示有盆腔炎等疾病。朋友们，发现规律没有？下腹部是女性疼痛的高发地，而且下腹部疼痛很可能不只是痛经这么简单，有时热水大法根本对付不了，上医院才是展示你关心她的最佳方式。我也只能说到这了，因为给你表现的机会来了。

希望各位男士们情话少说一点，科普知识多学一点，表现多一点点，让她少痛一点点。谢谢大家，我是苑医生。

不想变“小黑娃”，夏季外出这样帮助孩子做好防晒！

医学指导:广东省妇幼保健院皮肤科副主任医师 李晓伟
通讯员:林惠芳

进入夏季，太阳火辣辣的，很多人担心被晒黑、晒伤。相对来说，儿童的皮肤更加娇嫩，更容易受到紫外线的伤害。然而对孩子来说，他们才不管外面有多晒，一颗想要出去玩的心总是按捺不住，而且户外活动处在生长发育阶段的孩子来说也是非常重要的。那孩子外出时，家长该如何帮他们做好防晒呢？

尽量避免在紫外线强的时间段外出

上午10点至下午4点是紫外线最强的阶段，家长带孩子出去户外晒太阳或玩耍时，应尽量避免这个时间段。

防晒不只是在太阳下才需要

紫外线较强时，即便阴天也可让人晒黑，外出前家长可以先从各种天气预报的APP查询了解一下外出时段的紫外线指数情况，并做好相应的防护措施。一般来说，紫外线指数级别越高，防晒措施要求也越高。

合理选择防晒方法:物理防晒 or 涂抹防晒霜

6月龄以下的宝宝，建议尽量还是以物理防晒为主，如穿上防晒衣，戴上遮阳帽、拉上婴儿车上的遮阳棚等，并注意尽量避免在上述紫外线较强的时段外出。

6月龄以上的婴幼儿，如果在太阳比较猛烈或紫外线比较强的地方活动，可适当涂抹一些防晒霜。选择防晒霜时，首选成分比较简单的物理性防晒霜。敏感性肌肤的婴幼儿，也可以选择专门针对敏感性皮肤研制的药妆类的防晒产品。

虽然SPF(防晒指数)值越大、PA(防晒产品中长波紫外线防护指数)“+”越多的产品防晒效果越好，但这些产品添加的防晒剂含量更高或成分更复杂，过度使用也会加重皮肤的负担，甚至引起皮肤的各种不良反应。对孩子来说，一般选择SPF为15-30、PA+++的防晒产品就足够了，如去海边玩耍，可再适当高一些。

防晒霜需在出门前30分钟先涂抹好，所有暴露在外的皮肤都要足量涂抹均匀，包括脖子后面和手背等容易遗忘的皮肤，涂抹防晒霜后至少10分钟再穿衣服，并尽量每2小时涂抹一次，如果户外活动时出汗比较大，擦干汗后也要重新涂抹防晒霜。回家后用沐浴露清洁残留在皮肤上的防晒霜。

带状疱疹疫苗

预防接种小知识

作者:番禺区桥南街社区卫生服务中心 副主任医师 陈伟坚
通讯员:赵婉萍

带状疱疹是由初次感染后潜伏在脊髓后根神经节或颅内神经节内的水痘-带状疱疹病毒再激活引发的一种常见的感染性疾病，主要影响老年人群，发生带状疱疹后神经痛是最重要的并发症。

疼痛是影响带状疱疹患者生活质量的最重要因素。疼痛的性质多样，可为烧灼样、电击样、刀割样、针刺样或撕裂样，以一种性质的疼痛为主，也可以多种性质的疼痛并存。很多带状疱疹后神经痛患者表现为焦虑、抑郁、注意力不集中、中-重度睡眠障碍等；有的患者曾经或经常有自杀想法，对日常生活产生中至重度干扰；有的患者疼痛持续超过1年，部分病程可达10年或更长。

建议年龄在40岁及以上且免疫功能正常的人群(无论个体是否有水痘感染史或接种水痘疫苗史)接种带状疱疹疫苗。由于带状疱疹存在复发的可能性，有带状疱疹及带状疱疹后神经痛病史的成人也可接种疫苗。

要注意的是，带状疱疹疫苗并不能治疗带状疱疹或带状疱疹后神经痛；有急性症状的患者(如发烧、慢性疾病急性发作等)应延缓接种；妊娠期和哺乳期应延迟接种，如果接种后即怀孕或在未知怀孕的情况下接种了带状疱疹疫苗，建议做好孕期检查和随访。

科学健身之漫画连载

运动是一种人人行之有效而又无副作用的减压方法。

要选择自己喜欢并能乐在其中的运动。研究发现，带着坏心情运动反而容易使身体更加疲惫，甚至增加坏情绪。要想达到放松身心的效果，应选择一些运动强度适中的有氧运动，例如：慢跑、游泳、做健身操、跳绳、打羽毛球、打乒乓球、骑自行车等，都能帮助释放压力。

同时要持之以恒，保证每周3-4次，每次30-40分钟。研究发现，坚持运动的人抗压能力比不运动或不能坚持规律运动的人明显要高很多。

(摘自《科学健身》)

送你减压神器

