

药材辨识

邓老凉茶

国医邓老 养生凉茶



天猫 邓老凉茶

“穴位贴敷”给孩子的体质打个翻身仗

文/记者 陈辉

专家简介：姚佩玲

从事中医临床工作40年，擅长用中医调理体质，以及治疗呼吸道、消化道疾病，月经不调、不孕不育等疾病。

出诊时间：周一下午、周三晚上、周四上午、周五晚上、周日晚上。出诊地点：紫和堂华景中西结合门诊



如有疑惑，请在后台留言，紫和堂专家将为您解答。

寒邪，可以治疗疾病，也可以用来调理身体，有增强体质防病保健的功效。和三伏天灸不同的是，穴位贴敷不拘于特定的日子，而是平时都可以做，每周一次，坚持一段段时间后就能看到孩子发作频率的程度会有明显降低。

姚佩玲医生介绍，在多年临床实践中，他们发现用生药+姜汁贴敷，对孩子的皮肤刺激很大，往往贴了不到半小时，孩子就耐受不了不得不取下，这样也达不到治疗效果。后来他们改用制好的药膏直接贴敷，对宝宝皮肤的刺激性会小很多，可以贴长达24小时才取下，也能保证治疗效果。

最后要提醒的是，孩子在穴位贴敷期间注意不要吃生冷、寒凉的食物，也不要吃花生、黄豆、烧鹅、烧鸭、牛肉等发物。贴敷期间也不要游泳。



电话:020-31952873

地址:广州市海珠区滨江东路805号105铺

穴位贴敷改善孩子体质

姚佩玲医生介绍，孩子疾病发作时进行对症治疗是必要的，但仍是治标不治本，改善体质才是关键。她建议家长可以带孩子到医院坚持做穴位贴敷。做过三伏天灸的人对穴位贴敷不难理解，这种治疗方法是以中医经络学说为理论依据，将温经通络的药物研成细末后，用姜汁调成糊状，用胶布固定，直接贴敷穴位，可温补肺气，驱散

紫和堂

理疗凉茶养生
单件9折二件8折

隆 重 开 业 全 场 优 惠

电话:020-31952873 地址:广州市海珠区滨江东路805号105铺

橘红与化橘红究竟有何不同

文/图 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

“化州橘红”因产于广东省化州境内而得名，在明清时期已颇有名气。据悉，明朝李时珍《本草纲目》中记载：“橘红佳品，其瓤内有红白之分，利气、化痰，止咳功倍于它药。其功愈陈愈良。”化橘红首要功效化痰止咳，无论寒咳或痰湿咳嗽，服用化橘红均可见效。橘红与化橘红一字之差，实则功效差异甚大，如何识别？广东省中医、广东省中医院张忠德主任医师教你。

1. 来源不同，同科不同种。

国家药典明确将“橘红”与“化橘红”分别列出。从《中药调剂剂规程》上也可以看出，正名有“橘红”和“化橘红”两种，其中处方写“化橘红”、“七爪红”时，应付给“化橘红”；写“橘红”、“广橘红”时，应付给“橘红”。橘红、化橘红均为芸香科植物，但同科不同种。

“橘红”最早记载于《本草纲目》，来源于芸香科植物橘及其栽培变种的干燥外层果皮。在秋末冬初果实成熟后采摘，然后用刀削下外果皮，晒干或阴干，切碎，生用。

“化橘红”最早记载于《纲目拾遗》，来源于芸香科植物化州柚或柚的未成熟或接近成熟果实的干燥外层果皮。前者习称“毛橘红”，后者习称“光七爪”、“光五爪”。果不图大，因为药入皮，以小于8厘米以下的为好。

2. 性状和有效成分不同

(1) 橘红

呈不规则长条或不整齐薄片状，表面黄棕或橘红色，有光泽，密布油点，气芳香，味微苦而后觉麻舌。主要有效成分含橙皮甙。

(2) 化橘红

多呈对折的七角、六角或五角星形，外皮黄或黄绿色，密布毛茸，有皱纹及小凹点，一般化州柚多加工成七角，习称“七爪红”；柚多加工成五角或六角，“五角”习称“大五爪”，“六角”习称“六爪红”，气微香，味苦。主要含柚皮甙。

3. 功能主治不同

两者味皆苦、辛，性温。归肺、脾二经。

橘红理气宽中，燥湿化痰，用于咳嗽痰多及食积不化等症而无热象者；

化橘红化痰理气，健脾消食，用于胸中痰滞，咳嗽气喘，饮食积滞，呕吐呃逆等症。



正宗化州橘红的两个特征

特征一：绒毛。

正宗化州橘红表皮上遍布细小绒毛，这是主要特征之一，包括制好的橘红果，大家买到手里的是带有绒毛的。其它地方的橘或者柚是没有绒毛的，新鲜时它们的表皮非常光滑，干了之后也没有绒毛。

特征二：

气味。正宗化州橘红闻有一股明显的陈皮香味，这是普通橘红所没有的。

警惕结直肠癌早期发现率低
发现时大多已中晚期

文/羊城晚报记者 余燕红

在我国，随着社会经济发展、居民生活方式转变以及人口老龄化的加剧，近些年结直肠癌发病率呈上升且低龄化趋势。很多患者出现明确症状时才就医，多数已进入中晚期。这是因为，结直肠癌早期症状不明显。如果早期发现大肠癌，又该如何规范治疗大肠癌？中山大学附属第一医院胃肠外科彭建军博士给大家建议。

他强调，特别是无明显诱因的大便习惯改变更应高度重视。怎样才算排便习惯与大便性状改变呢？例如便次增加（一天去一次，变成一天几次）、腹泻、大便带黏液、脓血等，可能说明肠道出了问题。除此之外，如若发现自己大便的形状，如出现凹痕，颜色从黄色变成深黑色或见血也要引起重视。需要尽快到医院进行专业的检查。

对于高危人群，如慢性溃疡性结肠炎患者、有腺瘤息肉者，或有大肠癌家族史的人群，更是需要定期做肠镜筛查。

MDT模式为患者制定个性化治疗方案

有数据显示：晚期结直肠癌患者术后5年生存率仅为7%，而早期的患者术后5年生存率高达92%。由此可见，早期发现、早期治疗对于提高结直肠癌疾病的治疗效果极其重要。

彭建军介绍，对于复杂结直肠癌患者，该放疗、化疗，还是先肿瘤治疗呢？为此，每周一上午，中山大学附属第一医院胃肠外科开展多学科协作诊疗（MDT）方式。

彭建军解释，多学科协作诊疗，即由肿瘤相关学科的专家，包括肿瘤科、放疗科、胃肠外科、肝胆外科、病理科、影像科等，在一起对病例进行针对性的讨论，并针对每个患者制定个体化的治疗方案，从而使患者得到最合理的治疗。

“多学科协作诊疗是非常必要的，存在于对晚期肿瘤治疗的各个关键环节，为晚期肿瘤患者的个体化治疗指明方向。”彭建军说，“通过多学科团队协作，针对每一个患者制定个体化的综合治疗方案，晚期结直肠癌患者的疗效有了很大的提升，相当一部分患者可以长期生存，甚至能够治愈。”

除了做肛门指检外，建议再做一个大便潜血实验，大便潜血实验可以提示消化肠道里面有出血，如查出出血就有病症，可作进一步检查，通过肠镜发现肠道的疾病。

40岁做肠镜能早期发现大肠癌

彭建军表示，结直肠癌专科体检，非常强调的是肛门指检。因为直肠癌大部分都属于比较低位，距离肛门很近，通过肛门指检就摸到了。临床上误诊的往往都是没有做肛门指检的。据了解，直肠癌误诊率在我国可以达到70%左右，多数患者误以为只是痔疮出血，结果等到过来一检查，发现已经是肠癌中晚期了。

除了做肛门指检外，建议再做一个大便潜血实验，大便潜血实验可以提示消化肠道里面有出血，如查出出血就有病症，可作进一步检查，通过肠镜发现肠道的疾病。

“临床上很多人不接受指检。”彭建军称，接受根治性治疗的早



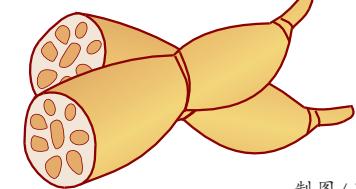
期患者，也有大约1/3的病例出现疾病转移复发，转移性结直肠癌是一个庞大的患者人群。抗血管生成靶向药物已成为复发转移性结直肠癌治疗的新选择。

什么是抗血管生成靶向治疗？靶向治疗，是利用肿瘤细胞或肿瘤组织中的特殊分子，锁定这些目标，用专一性的药物攻击，达到攻击并阻断肿瘤生长的双重作用，改善了结直肠癌患者的治疗预期。抗血管生成靶向药物的出现，延长了患者的总生存期，成为个体化治疗和综合治疗的新选择，并得到了全球医生的认可。

抗血管生成靶向药物如贝伐珠单抗，是通过与VEGF特异性结合，作用于肿瘤的细胞或者组织的血管，改善病人微环境，提高化疗效果，同时抑制肿瘤新生血管生成，可以将患者总生存期从原来的20多个月提升至30多个月，有些临床效果好的患者其生存时间甚至可以提高到40个月。

多项全球大型III期研究（AVF2107、E3200、TML18147）显示，贝伐珠单抗的血管靶向治疗联合化疗，无论是一线、二线和跨线治疗，均显示良好的有效性和安全性，且疗效不受KRAS基因突变的影响。即使在疾病进展后，仍可继续应用贝伐珠单抗显著延长患者的生存期，因而得到国内外指南一致推荐。

随着国家对恶性肿瘤防治的重视，多款恶性肿瘤创新药纳入医保报销范围，极大地减轻患者经济负担的同时，也改善了患者的预后。贝伐珠单抗进入医保后患者每个月自付费用是之前的1/10，大大地减轻了患者疾病沉重负担的同时，对于结直肠癌患者的治疗依从性、改善预后、延长生存周期，减轻疾病沉重负担都有着深远意义。



2) 煮绿豆饭，或者减少大米煮绿豆粥，或者直接煮绿豆沙、绿豆汤。煮煮前，要先浸泡时间。

第7名：豌豆

是的，你没有看错。豌豆这样的蔬菜，也是适合当作主食吃的。

减肥的人非常需要B族维生素，但又非常容易摄入不够。而豌豆的B族维生素和膳食纤维含量都非常高，适合作为主食的补充。

建议：推荐搭配胡萝卜、玉米，还可以加点果仁；一餐吃一小碗的量合适。

第8名：玉米

玉米是一种亲民的主食。无论冬天夏天，都有人恨不得顿顿啃玉米当饭吃。

但有一点不足的是：玉米缺少色氨酸和赖氨酸，而这是两种人体必需的氨基酸。南美洲等常年以玉米为主食的地区，就因此经常发生“糙皮病/癞皮病”问题。

建议：煮玉米、烤玉米、玉米沙拉、棒子面粥，都是不错的代替米饭的选择。可以偶尔用玉米当主食，但不要长期、单一地吃。

最适合减肥的8种主食
帮你吃出好身材

文/羊城晚报记者 余燕红

总有些食物是吃了不容易胖的，比如吃了更容易饱、吃了更扛饿，单位质量的热量更低……广州体育学院运动医学教研室高级运动营养师王姝给大家介绍10种适合减肥、营养还特别丰富的主食。

第1名：莲藕

藕其实也含淀粉和粗水化合物。纤维多，饱腹感也非常不错。王姝玉称，为何常推荐藕给减肥的和需要控制血糖的人呢？是因为藕能像山药那样代替主食吃，或者晚上饿的时候当加餐吃。

第2名：燕麦

按综合来看，燕麦算是常见粗粮中B族维生素、矿物质、膳食纤维都比较丰富，又容易买到、价格又亲民、口味又理想，起来又简单方便的主食选择。

建议：燕麦种类太多，一定要分清楚，不要错买了甜麦片、麦片谷物脆、麦片碎等，优先选燕麦片、燕麦米等。

第3名：紫米/糙米

糙米外面那层的营养没有被磨掉，营养全部保存下来了。这就是我们推崇的没有精加工的“全谷物”。

紫米的花青素很丰富，矿物质的含

量，也比一般浅色的粮食要高。外皮相对坚韧，耐嚼，还可以把吃饭速度降下来。

建议：烹煮前，一定要浸泡充分，不然就很硬。搭配着大米、红豆一起吃，味道最理想。

第4名：小米

小米养胃，不无道理。对于很多饮食无节制或容易暴饮暴食的朋友，小米是很温和的杂粮选择，不像杂豆有外面一层豆皮需要煮熟。

建议：和大米一起煮“黄金二米饭”，或者熬小米粥。

第5名：红豆/花豆

从经验来看，有人吃了绿豆会不舒服，因为绿豆的抗氧化性很强。而相比起来，红豆、芸豆等，吃起来会温和、舒服很多。

建议：吃得舒服、吃得开心，最要紧。其他，就参考绿豆。

第6名：绿豆

绿豆属于常说的杂豆，是富含淀粉的豆类，除此之外，钾、镁、纤维的含量也都不错。

建议：搭配大米（绿豆:大米=1:

你还相信23蹿一蹿？矮小症有治疗时限！

17岁少年没机会再长高

文/羊城晚报记者 陈辉

通讯员 游华玲

民间有说法“二十三，蹿一蹿”，人们也常用这句话安慰个子矮小的孩子。那么23岁是否有机会身高猛蹿一下？未必！南方医科大学第三附属医院副院长、内分泌代谢科主任沈洁介绍，孩子的骨骼一旦闭合，没有机会再长高了，因此矮小症一定要及时发现，及时干预。

沈洁介绍，目前，我国儿童矮小症发病率约为3%，所有矮小人群中，3—15岁需治疗的患儿约有700万，然而，能受到正规合理治疗的孩子很少，总体知晓率、治疗率严重偏低，若在骨骼闭合前能得到正规的治疗，有望恢复理想的身高，若错过治疗时机，想再长高几乎就不可能了。

别让孩子错失治疗时机

沈洁介绍，目前，我国儿童矮小症发病率约为3%，所有矮小人群中，3—15岁需治疗的患儿约有700万，然而，能受到正规合理治疗的孩子很少，总体

如何知道孩子患矮小症？

沈洁教授表示，目前临幊上一般用标准差法来判断身材矮小，即儿童身高低于同年龄、同性别、同地区、同种族正常儿童身高标准低于两个标准差，就可诊断为矮小症。对家长而言，如果孩子长期低于同龄人半个头且每年长期缓慢，应考虑是否存在矮小症的可能性。

1. 生长激素缺乏或分泌不足，导致身高不能正常生长（即通常所指的侏儒症），如果不进行生长激素替代治疗，终身身高只能达到130厘米左右。

2. 性早熟患儿通常个子偏矮。

3. 家族性矮身材。

4. 其他疾病，如先天性卵巢发育不全、某些代谢性疾病（如先天性软骨发育不全、肾小管酸中毒等）和某些慢性疾病及营养不良等。

矮小症的治疗方法有哪些？

沈洁介绍，因治疗方法依病

因不同而不同，切忌私自使用“生

长激素”。需到内分泌专科就诊，查明原因，从而有针对性地治疗。一般而言，矮小症患者大多数可通过药物治疗而长高，关键是要早发现早治疗，在骨骼线闭合前（性腺发育启动前治疗最好）进行对症治疗。甲状腺功能低下引起的矮小，可用甲状腺素治疗。侏儒症，应补充生长激素进行药物治疗，对慢性肾衰和宫内发育迟缓等非生长性激素缺乏等引起的矮小，一般不建议采用生长激素治疗。

对于性早熟患儿，家长应警惕，性早熟会影响孩子最终身高。由于性激素提早释放，虽然在早期身高暂时会比同龄孩子高，但由于性激素的刺激，骨成熟变早，骨骼会提前闭合，透支了生长潜能，导致生长期限缩短，使身高发育过早停止，最终导致身材矮小。临幊上一般认为女孩在8岁以前出现乳房发育，在10岁以前月经初潮；男孩在9岁以前出现第二性征，并伴有体格的过速发育，称为性早熟。沈洁提醒，家长应避免给孩子使用含激素类食物，女孩子在成