



疫情警报未解除，口罩不能摘

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 黄瑾玥 白恬

# 孩子出门拒戴口罩怎么办？

## A 孩子不戴口罩多因感觉不舒服

广州医科大学附属第三医院儿科主治医师林黎黎称，孩子不愿意佩戴口罩的原因有很多，如戴着口罩让孩子感觉呼吸不畅、憋闷，盖着鼻子、勒着耳朵不舒服等，甚至有的孩子会觉得戴着口罩不好看而拒绝戴口罩。那该怎么办呢？林黎黎医生建议，对于学龄前的孩子，家长要以身作则，自己养成戴口罩的习惯，可通过讲故事或讲道理的方法告诉孩子为什么要戴口罩。对于低龄的孩子，可采

用情景游戏，医患角色扮演等方法去引导孩子戴口罩，比如让孩子扮演医生和护士，去给玩具娃娃戴口罩，与孩子一起对着镜子戴口罩等。她提醒家长，婴幼儿的脸较小，成人口罩无法达到防控作用的，建议家长买适合孩子的儿童专用一次性口罩，如选用符合国家标准 GB2626-2006 KN95，并标注儿童或青少年颗粒物防护用品的产品。儿童使用口罩需注意以下

事项：(1)儿童在佩戴前，需在家长帮助下，认真阅读并正确理解使用说明，以掌握正确使用呼吸防护用品的方法；(2)家长应随时关注儿童口罩佩戴情况，如儿童在佩戴口罩过程中感觉不适，应及时调整或停止使用；(3)因儿童脸型较小，与成人口罩边缘无法充分密合，不建议儿童佩戴具有密合性要求的成人口罩。

## B 怎么都不戴口罩，需采取被动防护法

有一部分孩子，可能家长如何引导和教育都不愿意戴口罩，还有一岁以下的婴幼儿也不太适合戴口罩，这时对孩子的保护应以被动防护为主，包括减少带孩子外出，根据天气适当增减衣物，做好居家的日常清洁消毒，加强室内通风换气，家长注意个人卫生，加强洗手，外出戴好口罩，避免对着孩子咳嗽和打喷嚏等。

## 每天被照射十几次，红外线测温仪会不会伤眼？

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

近日，许多企业都复工了。许多通勤的人一天要被红外线测温枪频繁照射到眼睛，有人担心频繁照射，测温仪的红外线会不会伤眼？广州中医药大学第一附属医院黄仲委教授进行了解答。

黄仲委教授解答，红外线测温仪的红外线是LED灯发出的，正确用法是照射被检查者的前额而不是眼睛。如果真的照射到眼睛，尤其是红光亮度特别强、照射眼睛时间又特别长，是有可能损伤晶状体、视网膜，尤其是视网膜黄斑区，引起白内障、黄斑出血、水肿、裂孔等，但这种几率几乎为零。

红外线测温仪工作原理是用来接收被检查者身体温度所发出的红外线，并不是它发射红外线，测温仪的红光主要方便定位而已。至于选择测量的部位是前额还是手部没有问题，大家可以放心配合工作！

不过要提醒的是，这种红外线测温枪不要让孩子单独拿来玩，万一小朋友拿来比划一通，照射自己的眼睛，也许会惹来麻烦。

黄仲委教授解答，红外线测温仪的红外线是LED灯发出的，正确用法是照射被检查者的前额而不是眼睛。如果真的照射到眼睛，尤其是红光亮度特别强、照射眼睛时间又特别长，是有可能损伤晶状体、视网膜，尤其是视网膜黄斑区，引起白内障、黄斑出血、水肿、裂孔等，但这种几率几乎为零。

黄仲委教授解答，红外线测温仪的红外线是LED灯发出的，正确用法是照射被检查者的前额而不是眼睛。如果真的照射到眼睛，尤其是红光亮度特别强、照射眼睛时间又特别长，是有可能损伤晶状体、视网膜，尤其是视网膜黄斑区，引起白内障、黄斑出血、水肿、裂孔等，但这种几率几乎为零。

## 复工了，办公室的中央空调能开吗？

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 林伟吟

最近不少单位都复工，广州的气温也逐日上升，竟然有了夏天的感觉。那么高层写字楼到底能不能开中央空调？中山大学孙逸仙纪念医院急诊科副主任余海教授进行了解答。

余海教授解答，不开中央空调要看写字楼的具体状况。有

的高层写字楼，不具备开窗通风条件，那中央空调也必须开，因为它起码可以保持空气流通。

中央空调的风险，是担心A楼层有人，病毒通过循环传到B楼层去，但目前还没有这样的病例报告。在很多高层写字楼，不开中央空调空气就无法流通了，那更危险。那么就要注意，第一及时清洗中央空调系统，第二增加相应的消毒设备，包括紫外线、含氯消毒剂等措施。

余海教授解答，不开中央空调要看写字楼的具体状况。有



## 防治感冒咽炎试试这款汤

文/图 羊城晚报记者 陈映平

近段时间大家最怕生病了，感冒药不好买，去医院又怕交叉感染。广东省人民医院中医科主任医师林举为给大家推荐一款牛蒡淡豆豉葱白薏仁汤，具有疏风透热，利咽祛湿功效，特别适合这个季节饮用。

林举解释，牛蒡有健脾润燥，滋阴补益的作用，不寒不燥。同时牛蒡还能疏散风热、解毒消肿，对感冒咳嗽、咽喉肿痛有改善的作用。

淡豆豉是大豆的发酵加工品，味辛、苦、性凉，食之令人开胃。除了有解表除烦、宣肺解郁的功效之外，还可辅助治疗外感清热退烧。

不少人遇上感冒，只会喝姜汤，其实葱白，就连葱须部分都是有辅助的。葱白里面的苹果酸、磷酸会刺激人体血液循环，发汗的效果比姜汤来得更快。

薏米是广东人常用的祛湿汤料，可以健脾利湿、清热排脓。它们合而为汤，汤品虽然带

有中药味道，但可以疏风透热，利咽祛湿，在南方春日寒湿气候时饮用，有助于增强人体免疫力，防治感冒咳嗽、咽喉炎等常见病症。

### 牛蒡淡豆豉葱白薏仁汤

材料：牛蒡15克、淡豆豉10克、荷叶10克、葱白50克、薏仁40克。

制作：各材料分别清洗干淨。

牛蒡稍稍浸泡；把牛蒡、淡豆豉、葱白、荷叶放入煲汤袋里；所有材料一起放入瓦煲内，然后在瓦煲里加入1250毫升左右（约5碗水分量）的清水，武火煮沸后再改文火慢熬30分钟左右，喝时加入适量食盐调味。这是2-3人份量。



# 廖宁教授：乳腺癌的基因研究与临床实践齐头并进

关爱 女性健康 大咖说

文/羊城晚报记者 张华 图/受访者提供

## A 临床研究井喷式发展 屡次斩获国际大奖

专家介绍 廖宁 广东省人民医院乳腺科行政主任，博士生导师 美国肿瘤外科医师协会 (SSO) 国际理事常务理事 美国癌症研究协会 (AACR) 中国区顾问 国家卫健委医政司《乳腺癌治疗规范》编写组成员

在过去五年间，广东省人民医院乳腺科在普通的临床学科，逐渐在国际舞台上频频亮相，关于中国女性乳腺癌的基因研究成果获得了国际认可，加入美国国家乳腺与肠道外科辅助治疗协作组，临床诊疗质量控制体系与国际标准顺利接轨，临床实践经历了跨越式发展历程。这些令人瞩目的成绩都离不开廖宁教授团队的共同努力。

廖宁教授认为，一定要以临床为导向，从解决临床实际问题入手进行科学的探索，以产生出更多具有临床指导意义的研究成果，更好地服务于临床，服务于病人。

春华秋实，关注广东省人民医院乳腺科，就会发现不时有惊喜传来，他们好像找到了打开宝藏的钥匙，科研成果接二连三在国际上获奖，硕果累累。

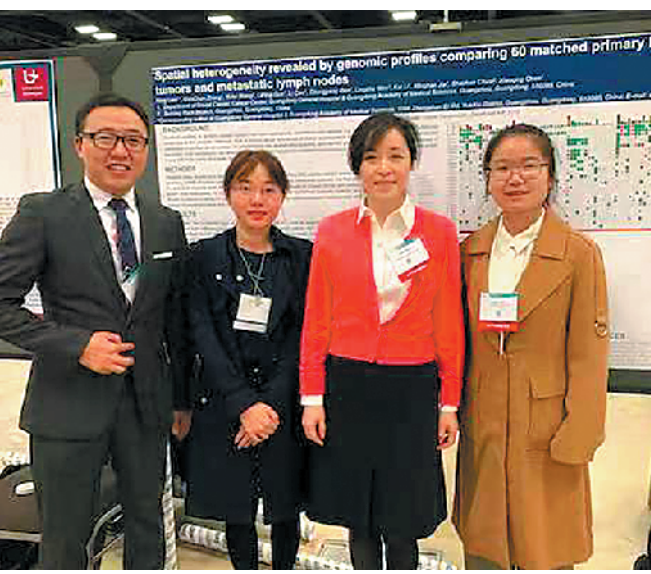
据记者了解，在2019年12月全球最大、最具影响力的圣安东尼奥乳腺癌研讨会 (SABCS) 上，来自广东省人民医院乳腺科廖宁团队的四项研究成果得以展示，分别是关于中国人群乳腺癌基因组学特征；利用二代测序分析中国乳腺癌患者PIK3CA突变特点；MYC突变在乳腺癌患者中的特征分析以及关于中国乳腺癌患者中胚系突变与体细胞突变的关系。

在国际舞台上，来自中国医生的声音，尤其针对国际最前沿的基因研究，提出了国内

外乳腺癌的差异性。廖宁教授称，团队主要是探索乳腺癌分子水平变化，寻找中国人群潜在的治疗靶点，探寻中国乳腺癌个体化精准治疗。

我们知道，一直以来国内的防治指南多数要跟着国外走，学习国外先进的治疗方法和治疗模式。但实际上，人种的不同，基因的差异，在乳腺癌治疗上必然有区别，不能完全照搬。廖宁教授称，长期以来，家族遗传性乳腺癌的研究和数据主要来自欧美人群，缺乏中国人群的相关数据。

所以，廖宁教授团队基于中国乳腺癌患者易感基因的胚系突变谱展开研究，针对524例未筛选的中国乳腺癌患者的配对白细胞和肿瘤组织进行基因检测，对62个肿瘤易感基因



廖宁教授(右二)在圣安东尼奥乳腺癌研讨会(SABCS)上

的胚系突变进行分析。最终，在58例患者中检出来源于15个基因的76个致病或疑似致病的胚系变异。该项研究，提供了关于中国乳腺癌患者胚系突变谱的相关重要信息，为中国人群乳腺癌的防治提供了重要的理论依据。

## B 善于思考、勇于挑战，探寻精准治疗之路

精准治疗和预防未来癌症作出决策。

基因测试可以提供重要的信息，可能影响乳腺癌的治疗选择，但以前的研究表明，只有大约一半的妇女可以受益于这种测试。

然而，癌症治疗中基因检测的激增对外科医生来说是一个重大挑战。廖宁教授坦言，很多外科医生忽略了基因检测，也可能看不懂检测报告，这导致很多患者在治疗过程中也

并不知晓这些基因检测中透露的信息。不少外科医生对基因检测结果的把握性差异很大，这表明需要更好的指导和培训。

据了解，廖宁团队目前正在通过二代基因测序，对中国乳腺癌患者的突变基因进行分析，从基因组学角度探索中西方乳腺癌患者的差异，找寻中国乳腺癌患者潜在的治疗靶点，从而实现中国乳腺癌个体化精准治疗。

## C 以医学转化思维和素质 助力临床发展

一周有五天待在医院，从早上8点到晚上11点都在科室忙碌，出诊的时候看诊来自全国各地上百位病人。廖宁教授这拼命三郎的劲头常让人目瞪口呆。“我通常都是踩着最后一班地铁的点上车。”因为要一路小跑到地铁站，她上班从不穿高跟鞋。

在繁忙的临床工作之余，她带领团队探寻中国乳腺癌个体化精准治疗之路。围绕我国乳腺癌的治疗开展了一系列国际前瞻性基础和临床研究。作为临床团队，首先要立足于临床，要有过硬的医师队伍。但是，在注重临床实践的同时，十分重视学生科研思维和方法的训练。没有医学转化的思维和素质，临床发展必然受限。授人以鱼不如授人以渔，把研究成果转化为临床实践，做到乳腺癌的精准治疗，最终目标就是提高我国乳腺癌患者的生存率。

在乳腺科，这是一支拥有30余人的临床及科研年轻队伍，包括博士和硕士研究生。他们在各自领域中也奋勇前行。比如廖宁教授团队成员陈博博士获“35 under 35”最具潜力青年肿瘤医师荣誉奖。

不仅勤勉带团队，廖宁教授还致力于中国乳腺专科医师的培训，几乎每周三的18:00-20:00都出现在“廖宁教授MTB直播间”，利用5G网络直播，带领团队示范了全球规范前哨淋巴结活检、Oncoplastic乳房整形保乳手术、乳腺癌I期重建术及脂肪移植术。据统计，前哨淋巴结活检第三五期培训班有来自19个省份的5700名学员同时在线学习。廖宁教授团队的新思路、新理念得到广泛认可。

因为团队在临床和科研上付出了巨大努力，取得了令人瞩目的成绩。就

在2019年年初，美国国家乳腺与肠道外科辅助治疗协作组 (NSABP) 在美国亚利桑那州凤凰城召开的全球年会上，NSABP基金会主席Norman Wolmark教授、基金会首席执行官Joan Goldberg教授颁发给广东省人民医院会员证书，这意味着省医临床诊疗质量控制体系与国际标准顺利接轨，同时也意味着省医乳腺癌患者有机会在第一时间接受到“最新抗癌药物”和“最先进治疗理念”的临床治疗。

Norman Wolmark教授表示，广东省人民医院乳腺科团队在乳腺癌外科治疗包括腋窝前哨淋巴结活检、乳腺癌保乳术及乳房重建等以及辅助治疗上均具有很高的临床和科研水平，很期待由广东省人民医院发起的全球多中心临床试验。



广东省人民医院乳腺科团队 图/张华

中国乳腺专科医师“项目培训” 前哨淋巴结活检培训班 网络直播

邓老凉茶 国医邓老 养生凉茶 剥蒜法穿衣 + 自己动手做香囊 专家简介:刘友章 出身中医世家,1984年考取国医大师邓铁涛研究生,全国知名中医专家,历任广州中医药大学第一附属医院二内科、大内科主任,国家中医药管理局消化科带头人。擅长中西医结合非手术疗法治疗肝胆脾胃病、不育不孕症、糖尿病、痤疮、甲亢、中风、眩晕、头痛、久咳、痛风、慢性肾炎。在养生调理、肿瘤康复、治疗重症肌无力、肌萎缩侧索硬化症、疑难皮肤病、久咳、慢性鼻炎等有独到之处。 出诊时间:周五下午至晚上:15:00-21:00(紫和堂德和国医馆);周六下午:14:30-17:30(广州中医药大学第一附属医院门诊南楼名医区七楼) 如有疑问,请在后台留言,紫和堂专家将为您解答。 叶15克 苹果10克 薄荷20克 茵陈20克 白豆蔻15克 鱼腥草20克 青蒿15克 香茅30克 茵陈20克 八角30克 茴香30克 花椒15克 姜汤20克 檀香30克 肉桂皮30克 冰片30克 将所有中药捣碎,用纱布(护理部有无菌纱布块)做成数个药包(约30克一包),可随身携带(最好挂在可以用到药味的上身),也可以放在卧室床的四角,起到防病、清新空气的作用。 邓老凉茶 四季常备·去感清热 百岁国医/香港秘方/精选原料/天然本草 扫码即可购买