

夏秋转季仍靠空调“续命”？警惕颈椎病发作

文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 黄瑾玥 李盛琳

靠空调“续命”，警惕“吹出来”的颈椎病

虽然处暑已过，即将迎来白露，意味着基本结束了暑天的闷热，天气由闷热转向凉爽，但广东地区气温一直居高不下，因颈椎不适到医院就诊的患者明显增多。其中不乏年轻的白领。

近日，广州市荔湾区骨伤科医院(西关正骨医院)护理门诊邝秋群副主任护师接诊了一位在办公室工作的白领黄小姐(化名)，黄小姐表示颈椎疼痛并出现眩晕、恶心、头痛，通过仔细问诊，邝秋群了解到黄小姐的工作性质需要频繁进出开着空调的室内和炎热的室外，正巧她的座位就在空调正下方，怀疑自己的颈椎病与吹空调有关。

邝秋群表示，颈椎病与颈肩部肌肉受凉有很大关系，在空调房里，警惕“吹出来”的颈椎病。风寒湿痹型颈椎病，如何“温通”很重要。

广州市荔湾区骨伤科医院(西关正骨医院)正骨科副主任中医师谭超贤分析，目前虽然过了处暑，但岭南地区仍然处于争秋夺暑。暑热高温外蒸，汗液大泄，毛孔开放，最易受风寒湿邪侵袭。

本应如清代《理虚元鉴》所说：“夏防暑热，又防因暑取凉。”但人们往往只顾眼前舒服，过于避热趋凉，如露着脖子直吹空调，导致风寒之邪乘虚而入损伤阳气，而颈椎为头颅与躯体的枢纽，极易受风寒之邪侵袭。

“黄小姐的颈椎不适，是混合型颈椎病，属风寒湿痹型。”谭超贤指出，《黄帝内经·素问》云：“春夏养阳，秋冬养阴。”因此，顾护阳气治疗这类颈椎病，应以温通经脉、舒筋活络为法，改善局部血液循环，缓解肌肉紧张为主。

治疗上采用游灸罐疗法。邝秋群介绍，游灸罐疗法立足于传统中医疗法领域，集合了艾灸热疗、刮痧、滚法按摩三种中医疗法于一身，有温通经脉，祛湿散寒，行气止痛，活血化瘀，软坚散结等作用。

治疗后，黄小姐仍需注意颈肩部保暖，避免直对空调。经过两次游灸罐疗法，黄小姐颈部不适症状得到了缓解，相关的眩晕症状也消失了。

空调房里白领的痛，“罪魁”逐个数

现代都市生活压力大，不少年轻人却因为职场打拼忽视了自

己的健康，尤其是需长时间伏案工作的年轻人，导致颈椎劳损。邝秋群表示，夏天年轻人颈椎病高发，主要与几个因素有关。

●颈部长时间对着空调
颈部长时间对着空调吹，风寒之邪就乘虚侵入人体，导致颈肩部受凉，容易出现颈肩部僵硬、酸痛发作，诱发颈椎病。

专家建议：颈肩部注意保暖，勿直接对着空调，在空调房时颈肩部可备围巾保暖。

●运动后立即洗冷水澡
由于室外气温高，很多年轻人选择在室内的健身房进行锻炼，锻炼完出一身汗后人体肌肉、皮肤组织仍处于血管扩张的状态，这时如果洗冷水澡，引起皮肤血管收缩，易导致颈椎病的发作。

专家建议：运动后汗出可立即更换干净衣物，休息30分钟，待汗止后方可温水洗澡。

●不正确的午休姿势
头部每往前一厘米，颈椎所承受压力增加一倍，很多办公室白领中午都喜欢趴在桌子上午休一会儿，其实这样的午休姿势对颈椎伤害很大。

专家建议：条件允许情况下建议用简易软垫平板床卧位休息，仰睡时枕高以自身一拳为宜。

出伏后，“最凶险的29天”是否有道理，该如何养生？

文 / 羊城晚报记者 林清清 通讯员 宋莉萍

出伏了！今年的“加长版”三伏天，终于在8月24日正式结束。但是秋高气爽的日子就要到来了吗？不一定。民间流传一种“最凶险的29天”的说法，就是指出伏后直至秋分的这29天(即今年的8月25日-9月22日)，不容忽视。

出伏后，凉燥温燥都需重视

在这段时间内，昼夜温差起伏大，一天中的气温跨度最大可到10℃左右，可谓“早上凉飕飕，中午热死牛”。再加上夏末秋初之际，虽仍高温有雨，但已燥气渐升，人们会猝不及防地经历忽冷忽热、忽风忽雨的强烈刺激，而切不可掉以轻心。

广东省中医院脾胃科大科主任黄穗平表示，在这期间，年轻人因温燥或凉燥，患感冒几率增多；由于燥气伤肺，老年人原有的呼吸道疾病症状容易加重；小孩患传染性疾病的几率也增多，除了流感增多，还容易出现手足口病、红眼病、登革热、乙脑等群体性传播的传染性疾病。尤其是9月份开学后，家长们要多加留意。无论男女老少，在出伏后的这29天里，都应注重养生。

如何区分温燥与凉燥？黄穗平表示，感受温燥之邪者刚开始就可见头痛身热、干咳无痰、咯痰多稀而黏、气逆而喘、咽喉干痛、鼻干唇燥、胸满肋痛、心烦口渴、舌质红、舌苔薄黄而干、舌边尖红等症，这些都是肺受温燥之邪、肺津受灼而出现的温燥感冒症状。

而空调的寒邪和初秋的燥邪组队出现，便容易形成凉燥之邪。感受凉燥之邪者常出现发热轻恶寒较重、头痛无汗、鼻咽干燥、咳嗽痰少、唇燥不渴、皮肤干燥、舌质偏淡白、舌苔薄白少津等症，这些都是凉燥之邪侵袭而犯表伤肺的凉燥感冒症状。

这29天如何养生？

■早睡早起，适当锻炼
出伏之后，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，昼短夜长模式开启，人们要顺应自然规律，接下来要进入早睡早起模式。加强锻炼，增强抵抗力，如晨起跑步、打拳、做操、爬山等。

■固护正气，远离邪气
正气存内，邪不可干。步入初秋，燥气渐升，平时可以适当多吃一些滋润润肺的膳食来固护正气，如银耳炖鹌鹑蛋、冰糖炖雪梨、黄豆猪脚汤等。同时保证饮水，促进新陈代谢，少吃较燥

的食物，如辛辣刺激食物、烧烤、油炸食品等。有呼吸道旧疾的人出门可常戴口罩，有哮喘病史的人尽量不要与致敏因素接触。

食疗方——南沙参川贝猪肺汤

黄穗平主任表示，按中医理论，猪肺味甘，性平微寒，具有止咳、补虚、补肺之功效，搭配润肺化痰止咳的南沙参和川贝，适合肺热咳嗽、阴虚咳嗽者食用。

材料：南沙参15克，川贝5克，生姜3片，猪肺300克。(2人份)
做法：将猪肺洗净、切块；南沙参洗净；川贝打碎。将全部用料放入砂锅内，加水适量，武火煮沸后，文火煲1小时，调味即可食用。饮汤吃猪肺。
功效：养阴润肺止咳。



图//视觉中国

“翔”的预警！肠癌要早防四个症状要注意

文 / 羊城晚报记者 林清清 通讯员 孙冰清

直肠中分化腺癌。

早期症状不明显，更应积极筛查

结直肠癌又称大肠癌，是胃肠道中常见的恶性肿瘤，其发病率和病死率在消化系统恶性肿瘤中仅次于胃癌、食管癌和原发性肝癌。

广州市红会医院普外科主任王百林教授介绍，大肠癌生长很慢，潜伏期较长，93%的大肠癌来源于腺瘤(一种癌前病变)，从腺瘤发展到癌需5~7年；早期症状不明显，但实际上大肠癌是比较容易自我筛查的病症，如能早期发现也有助于治愈。虽然大肠癌可防可治，但在我国超过80%患者确诊时已发展到中晚期，早期诊断率仅10%~15%，而该种癌症大多发生于40岁以上人群，男性患者约为女性的1.5倍，并有连年上升趋势。目前认为主要是环境因素(以饮食因素最重要)与遗传因素综合作用的结果。

王百林提醒，由于大肠癌早期无症状或症状不明显，仅感不适、消化不良、大便潜血等，如发现

现相关情况一定要密切观察，及时就医。

四个预警信号要注意

1.排便习惯与粪便性状改变

常为本病最早出现的症状。多以便血为突出表现，或有痢疾样脓血便伴里急后重。有时表现为顽固性便秘，大便性状变细。也可表现为腹泻与糊状大便，或腹泻与便秘交替。

2.腹痛

也是本病的早期症状，多见于右侧大肠癌。表现为右腹钝痛，或同时涉及右上腹、中上腹。因病变可累及结肠反射加强，可出现餐后腹痛。

3.腹部肿块

肿块位置取决于癌的部位，提示为中晚期。

4.直肠肿块

多数直肠癌患者经指检可发现直肠肿块，指检后的指套上有血性黏液。故直肠指检是临床上不可忽视的诊断方法。



还在跷二郎腿吗？当心痛经找上门

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 金小沐 林颖

这世界上有将近半数的妇女都有过痛经的问题，当中约有十分之一的人每个月会痛上一两天，甚至会影响工作和其他的活动。医学专业人士提醒女性读者，18岁以后仍有痛经，往往提示可能由妇科相关疾病引起，比如子宫内膜异位症、盆腔炎症等，由于部分疾病会导致不孕，所以需要积极治疗。然而很多人不知道的是，部分痛经竟是骨盆偏歪所致。

本想治腰痛，顺带治好了痛经

26岁的林女士饱受痛经困扰。一年前，她的腰部时常感到酸痛，并且来月经时会伴随剧烈的腹痛，睡眠质量也变差。林女士上网搜索了相关资料，认为自己得了妇科相关的病，于是找了妇科医生去调理痛经，一段时间过去了，痛经并没明显改善。最近她的腰部越来越痛了，抱着先治腰痛的想法，林女士来到了医院找范德辉教授治疗。

范德辉教授经过仔细诊查和看片子，判断林女士久治不愈的腰痛及痛经的罪魁祸首是骨盆偏歪。在明确病因后，范教授采用龙氏正骨手法纠正了林女士偏歪的骨盆。林女士当场就觉得舒服多了。后来经过一个疗程的治疗后，林女士发现不但腰痛好了，睡眠质量明显改善了，最可喜的是，连痛经也消失得无影无踪了。“原本是想来治疗腰痛的，没想到把痛经和睡眠的问题也解决了！”林女士脸上洋溢着微



专家介绍

范德辉

广东省名中医，广东省政协委员，广州中医药大学博士研究生导师，广东省第二批名老中医学术思想继承指导老师，广东省名中医传承工作室专家。

长夏难挨？要除湿困！痰湿与湿热体质调理必备这款汤

文 / 羊城晚报记者 林清清

白露过后，南粤暑气余威尚盛，又兼雨水甚多，长夏的日子会相应延长。夏秋转换之际如何养生？广东省人民医院中医科副主任医师林举择表示，中医认为湿为长夏主气，脾主长夏，此时痰湿体质及湿热体质的朋友会感觉比较难适应。

林举择表示，在中医看来，长夏炎热而夹湿，脾具有“喜燥恶湿”的特点，若湿邪留滞，最易困脾；亦因湿为阴邪，易阻遏气机，损伤阳气，致脾阳不振，运化无权，水湿停聚，引起不适。痰湿及湿热体质之人此时不适，则正应验了这点。痰湿体质者多水液内停而痰湿凝聚，所以宜以化痰祛湿为主，兼健脾助运；而湿热体质者多湿热蕴结不解，宜分消湿浊、清泄火火。一款具有燥湿化痰、理气健脾功效的养生汤水，可作为痰湿体质和湿热体质人士的夏季调理汤饮。

老陈皮和鲜土茯苓均能药食兼之，还是痰湿体质和湿热体质人士的夏秋季体质调理的汤料之优选。

人们常言“鸡、鸭、鱼、肉”四大荤，中医认为“嫩鸭温毒、老鸭滋阴”，因而无论是为菜或入药均宜选用老鸭。与老陈皮鲜土茯苓合用，共奏化湿、健脾、理气、滋阴之功。

老陈皮鲜土茯苓煲老鸭汤

【材料】老陈皮10克，鲜土茯苓500克，老鸭1只(约600克)，生姜3片。

【制作】所有材料清洗干净的，老陈皮浸泡软后刮去瓤，再洗净；鲜土茯苓洗净，刮皮厚切块状；老鸭宰洗干净，去内脏，切块状后飞水备用；所有材料共入瓦煲内，加入清水2500毫升左右(约10碗水份量)，先武火煮沸，之后改文火慢熬两小时，进炊前方加适量食盐调味即可温服。此量可供3~4人食用，鸭肉可捞起拌入酱油供佐餐用。

【功效】燥湿化痰，理气健脾。

家里娃学习太累？参麦杞斛菊花茶 补气养心、提神醒脑

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

置于养生壶(或砂锅)内，加入清水1000毫升，浸泡30分钟后，开火煮40分钟，倒出保温，代茶饮。功效：诸药合煎，汤性清凉，清补兼备，清而不败泄，补而不腻，有良好的补气养阴、益胃生津、滋养肝肾、益精明目、清心除烦、清热解暑等作用，适用于久坐面对电脑工作、或熬夜者饮用。

【食材】西洋参5克，麦冬、耳环石斛、杭白菊各10克，枸杞子15克。做法：把上述药食两用之品



图//视觉中国



图//视觉中国

超声医生告诉你：发现乳腺结节，该怎么办？

文 / 羊城晚报记者 张华 通讯员 麦丽霞

随着体检的普及，很多女性都会定期进行乳腺彩超检查，而其中不少人会被检查出“乳腺结节”。一看到“结节”，很多人就会有点焦虑不安了：结节严不严重？结节就是肿瘤吗？该怎么办？今天，番禺区何贤纪念医院超声科冯柳迁医生来给大家详细讲讲“乳腺结节”那些事！

乳腺是女性生殖系统重要的一部分，与女性的内分泌密切相关。一般而言，临床上不能触摸到，而通过影像学发现的乳腺肿块称为乳腺结节。乳腺结节发病率，且病理类型复杂，包括良性病变和不同种类的恶性病变。因此，当我们发现乳腺结节时，其实最重要的事只有一件——搞清楚结节是良性还是恶性。

因B超具有无辐射、诊断准确性高、方便快捷和易于随访复查等优点，是目前乳腺检查常用的方法，在乳腺疾病临床诊疗中具有重要的价值。冯柳迁医生说，B超可准确检测出乳腺组织内有无病变，清晰显示出乳腺结节的超声学特征，并能根据乳腺结节的大小、形态、边界、内部及

BI-RADS 分类	分类描述	处理建议
0	影像评估不完全,需进一步评估	需结合其他影像结果或以前检查结果进行对比评估
1	阴性结果,未发现异常病变	定期复查
2	良性病变,基本可排除恶性可能	每年一次定期复查
3	可能是良性病变,恶性可能<2%	每3-6个月一次定期复查
4A	低度可疑恶性,恶性可能(2%, 10%)	需要组织活检
4B	中度可疑恶性,恶性可能(10%, 50%)	
4C	高度可疑恶性,恶性可能(50%, 95%)	
5	高度怀疑恶性,恶性可能>95%	无禁忌手术切除
6	已证实为恶性病变	

秋季不想皮肤紧绷、干燥、脱皮 各位仙女看过来

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 简文杨

【关于洗脸时间】

秋季空气干燥，更要注意控制洗脸的时间。中山大学附属第六医院皮肤科主任吴良才介绍，虽然一直强调着清洁很重要，但是如果洗脸的过程太长(>1分钟)就可能抽干皮肤水分，引起皮肤问题。秋季空气干燥，更要注意控制洗脸的时间。

【关于洗面奶】

晚上睡觉前，因为经过一整天工作，室内室外，皮肤需要彻底清洁干净，让皮肤分泌出新的皮脂膜并进行夜间的自我修复，因此晚上一定要用洗面奶。

每天早上，你只要用清水清洁即可，除非你是极油性肌肤，早上可以适当使用洗面奶。早上使用洗面奶，就相当于把皮肤自己建立的保护膜洗掉了，然后再通过涂抹护肤品人为地建立一层保护膜。天然PK人为，肯定是天然的完胜了。

【关于洗面刷】

洗脸刷，它的清洁力是双手的六倍！而且多温和的洗面机，都

后方回声特性等对结节进行良恶性的判断。目前，乳腺疾病的超声诊断主要根据美国放射学会(ACR)发布的BI-RADS指南(2013版)对乳腺结节进行分类，分类越高，代表结节恶性可能性越大。

根据以上的分类，对于良性的乳腺结节，按照以上建议定期复查乳腺彩超即可，而对于BI-RADS 4类或以上的乳腺结节，一定要重视，尽快前往乳腺外科就诊。

①积极调整情绪，保持心情愉快。
②关于吃药，药物并不能消除乳腺结节。
③推拿、按摩、热疗等手段对于乳腺结节毫无益处，甚至还可能导致乳腺囊肿增大、感染等情况。

④控制雌激素的摄入，慎用含有雌激素的食物、药物、化妆品。

⑤对于乳腺结节的处理，应根据结节的性质、大小、位置等因素，由专业医生进行评估和制定治疗方案。

⑥对于乳腺结节的预防，建议女性定期进行乳腺自查和超声检查，保持健康的生活方式，避免长期服用含雌激素的药物或保健品。

⑦对于乳腺结节的饮食建议，建议多吃新鲜蔬菜、水果，保持均衡饮食，避免摄入高脂肪、高热量食物，减少油炸食品、腌制食品的摄入。

⑧对于乳腺结节的运动建议，建议女性进行适度的有氧运动，如散步、慢跑、瑜伽等，有助于促进血液循环，增强免疫力。

⑨对于乳腺结节的心理调适，建议女性保持乐观心态，避免过度焦虑和紧张，必要时可寻求心理医生的帮助。

⑩对于乳腺结节的定期检查，建议女性根据医生的建议，定期进行乳腺超声检查，以便及时发现和处理问题。

⑪对于乳腺结节的日常护理，建议女性注意乳房卫生，避免使用刺激性强的洗护用品，保持乳房干爽。

⑫对于乳腺结节的预防知识普及，建议通过多种渠道向公众普及乳腺健康知识，提高女性的自我保健意识。

⑬对于乳腺结节的最新研究动态，建议关注权威医学网站和期刊，了解最新的科研成果和临床进展。

⑭对于乳腺结节的误区澄清，建议通过专业渠道澄清常见的误区，如“乳腺结节一定会癌变”等，减轻不必要的恐慌。

⑮对于乳腺结节的综合管理，建议采取多学科协作的模式，为患者提供全面的诊疗服务。