

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 黄瑾琪 李盛琳

靠空调“续命”，警惕“吹出来”的颈椎病

据广州市气象台预测，广州近日的最高气温可达37℃，老广们依旧过着靠空调“续命”的日子。据记者了解，每年这个时间段，因颈部不适前来医院就诊的患者会增多，大部分是年轻人，尤其是在办公室的上班族。为何夏秋转季年轻人容易“脖子痛”，中医专家说出了真相，“罪魁祸首”原来是空调。



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，临幊上不能触摸到，而通过影像学发现的乳腺肿块称为乳腺结节。乳腺结节发病率高，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

Tips：发现乳腺结节后的几个注意事项

- 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。

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%)	
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%)	需要组织活检
5	高度怀疑恶性，恶性可能>95%	
6	已证实为恶性病变	无禁忌手术切除

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，但是如果洗面的过程太长(>1分钟)就可能会抽干皮肤水分，引起皮肤问题。秋季空气干燥，更要注重控制洗脸的时间。

【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。

【关于身体保湿品】

洗澡后也不要忘了涂身体保湿产品，这样可以帮助建立良好的皮肤屏障。尤其是婴幼儿、老人、皮肤干燥人群和湿疹人群，《皮肤清洁指南》建议洗澡后要及时(最好在3分钟内)涂保湿产品。

【关于补水】

补水除了给皮肤使用保湿护肤品外，不要忘了平时多喝水，给机体补充充足的水分，不过睡前要少喝，因为睡前喝太多的水，会造成眼皮浮肿及夜尿多。

【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

靠空调“续命”，警惕“吹出来”的颈椎病

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。

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，易导致颈椎病的发生。

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。

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

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，可谓是“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，人们常会猝不及防地经历忽冷忽热、忽风忽雨的刺激，因而切不可掉以轻心。

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，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、喉咽干燥、鼻干唇燥、胸满胁痛、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、寒重、头痛无汗、鼻咽干燥、咳嗽痰少、唇燥不渴、皮肤干燥、舌质偏白、舌苔薄白少津等症，这些都是凉燥之邪侵袭而犯表肺的凉燥感冒症状。

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，昼夜夜长模式开启，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、打球、做操、爬山等。

●固护正气，远离病邪

正气存内，邪不可干。步入初秋，燥气渐升，平时可以适量多吃些滋阴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，适合肺热燥咳、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。

●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，昼夜夜长模式开启，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、打球、做操、爬山等。

●固护正气，远离病邪

正气存内，邪不可干。步入初秋，燥气渐升，平时可以适量多吃些滋阴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。

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。因病变可使胃结肠反射加强，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.直肠肿瘤

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。

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

生时应及时就医。

【制作】所有材料清洗干净；

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

选。

【功效】燥湿化痰，理气健脾。

【制作】所有材料清洗干净；

老陈皮浸软后刮去瓤，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

火慢煮两小时，进饮前方加适量

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。

【制作】所有材料清洗干净；

老陈皮贮存的时间越长，则

香气和化气功效越好，无论入药

或作为烹调的材料都宜选用此

类，所以称为“老陈皮”。中医认

为它性温，味辛、苦，能理气健

脾、燥湿化痰、开胃顺气、生津止

渴，对腹胀、食欲不振、痰多咳

嗽、胸闷气喘以及口臭等有良效。

新鲜的土茯苓尤能健脾祛

湿，其鲜之美味和祛湿力特别强，

是广东民间夏秋两季除湿困

汤常用之物。除此之外，上茯苓还

具有解毒除湿、通利关节的功效，

在临幊上也常用于治疗风湿性关

节炎、类风湿性关节炎等病症的

急性发作。

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