



2021年《常见疾病用药手册》出版发行

天气干燥，专家教你这样润肺利咽

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 蒙朦 林惠芳 黄月星

进入冬季后，天气干燥，不少人嘴角起皮，嗓子沙哑。再加上一些人由于职业原因说话多，像教师、主播、歌手、主持人等，就会比较费嗓子。一天工作下来，嗓子很快就说不出话来了。如果长时间持续这种情况，可能会对声带造成更严重的损伤，那么，有什么办法可以快速缓解喉部疲劳，让嗓子更耐用，声音更好听呢？

广东省妇幼保健院康复医学科主任医师常燕群介绍，其实只需要用到一根平常用到的吸管，通过“吹吸管”，每天练习几次，每次只需要3-5分钟，就可以给声带做“按摩”了。

常燕群介绍，吸管发声原理其实是半封闭声道训练的一种，通过细长的吸管来增加发声时的阻力，空气回流到喉部，空气粒子形成的“气垫”，为声带振动提供缓冲，起到按摩声带、“暖嗓”的效果，能缓解发声疲劳，从而改善嗓音音质，让声音更干净、好听。

另外，半阻塞声道发声的练习还可以颤唇、颤舌、鼻音哼鸣等，但吸管发声练习操作起来更简单，每个人都能学会，这一方法目前也被言语治疗师和声乐教师广泛采用。

“一般来说，粗一点的吸管阻力较小，吹起来比较轻松，但对缓冲声带撞击的效果较小。如果想要增加发声时的阻力，我们可以选择较细的吸管，也可以通过吸管吹水泡来增加阻力，这样吹起来相对费劲些，但缓冲声带撞击的效果更明显，练习效果也就更明显。”常燕群介绍，“选择内径5mm左右的普通吸管就可以了。”

据记者了解，广东省妇幼保健院康复医学科目前提供的嗓音训练包括发声疲劳、声音嘶哑、声带小结、发声紧张、声带术后康复训练、男声女调（娘娘腔）、嗓音美容、艺术嗓音等问题。

TIPS：清润利咽的食疗方

广州市第一人民医院药学部药师李欣特别推荐一款润肺利咽的茶饮。

■推荐食疗方 罗汉果麦冬茶饮

材料(1人份)：罗汉果6克、麦冬3克、桔梗5克、甘草2克

做法：罗汉果洗净、压碎外壳，取出果芯，将全部材料放入养生壶中加水煮沸5分钟，不揭盖再焗5分钟即可，不渴时续服，喝完可继续加水煎煮，直至变淡无味。建议当天饮用。

功效：润肺利咽 润肠通便。李欣指出，罗汉果被人们誉为“神仙果”，其味甘、性凉，具有清肺润燥、利咽开音之功效。用于肺热咳嗽、咽痛失音，此外还有润肠通便的作用。麦冬性甘、微寒，可养阴生津，润肺清心。用于肺燥干咳、阴虚劳嗽、喉痹咽痛、津伤口渴、内热消渴、心烦失眠、肠燥便秘。

罗汉果搭配麦冬使用，对经常说话需要保护嗓子的人群尤其适合，加上桔梗和甘草辅助，有宣肺止咳、祛痰利咽功效。需要注意的是，罗汉果味道过甜，不宜长期服用以免滋腻伤脾。

文图 张华

12月18日，由广东省药理学学会、广东省药学会主办的《常见疾病用药手册》(以下简称手册)新书发布会在广州举行。据记者了解，《手册》从筹备到今天面世，历时两年多时间，凝聚了全省10家医疗机构的40多位药学专家的智慧经验，共计88万余字，其中包括了18章，覆盖了130多种疾病，该书主要用于为广大患者及家属、社会药店药师、基层医疗机构医务工作者提供用药指引和参考。

科学实用！广东发布《常见疾病用药手册》为广大患者和医务工作者提供用药指引

引领药学科普 关注用药安全

随着医药科技的高速发展，临床上不断涌现出大量治疗各种疾病的新药。由广东省药理学学会科学普及专业委员会牵头，组织全省10家医疗机构富有临床药学经验的专家，以科学、实用为原则，参考各学科诊疗指南、药品标准和说明书、药典等资料，共同编写了《手册》一书。

作为该书的主编之一，广州医科大学附属第一医院魏理主任特别激动。她表示：“这本书的顺利面世，离不开各界人士的指导和支持。特别是要感谢钟南山院士，他在百忙之中为这本书写序，也表达了他对药学工作的肯定及殷切期望。”

在《手册》的序中，钟院士提到：“多年以来，我一直在不同层面呼吁加强医学科普宣传，尤其是让公众也能积极地参与，提升学习医药常识的意识，这些努力对公众健康将起到重要作用。”钟院士谈到他的体会：不只对公众，而且对大医院的专科医师也需要进行正确的用药科普教育，因为专科医师只精通其本领域的药物，对其他领域的药及其相互作用了解甚少。

药师是医药工作团队的重要组成部分，在药学科普工作中担负重大责任，例如为患者发放药品时的发药交代、在药学查房时为患者进行用药宣教、药学科普和其他各种途径的科普

宣传，等等，这些工作日益得到大众的认可。钟南山院士表示：“我对广大药学工作者为本书的贡献表示敬意。希望药学工作者携手，立足专业，为大众健康作出更大的贡献！”

安全与质量作为医疗卫生服务过程中的两个关键维度，已经达成全球共识。有证据显示，不安全、低质量的医疗卫生服务可能会导致患者健康状况的下降，甚至给患者带来伤害。广州市市场监督管理局标准化处处长、原广州市卫健委药政处处长黄绍林在发布会上介绍：“据统计，在美国，每年约有150万患者因用药错误损害健康，有上万人因此丧失生命。我国的情况也不容乐观。因此，我们要重视安全用药的问题。”黄绍林还衷心希望这本书能够得到广泛的推广和传播，让更多的民众从中获得正确的用药知识。

从疾病出发做药学科普 “用药关怀”成亮点

一本沉甸甸的药学科普，凝聚了众多药理学专家智慧和心血。据了解，《手册》共计88万余字，按常见疾病类别，分为18个章节编写，共介绍了130多种疾病的用药知识，主要内容包括疾病简介、临床表现、用药特点及原则、常用药物、用药关怀五部分。

广东省药理学学会秘书长、广东药科大学附属第一医院陈吉生主任指出：“科技创新和科学普及是实现科技腾飞的两翼。从2018年，广东省药理学学会科学普及专业委员会成立之

后，这个专委会就致力于药学科普的推广和普及，2019年专委会就把这本《手册》作为一项重要工作来推动。历时两年，今天终于正式出版发行。”

“这本厚厚的药科学书籍中，每一种药物都有一个‘用药关怀’，‘用药关怀’这部分是从药师视角介绍各种药物的使用注意事项，如饮食、作息建议，如何预防、监护毒副作用，与药物或食物之间的相互作用等。如此详细进行说明也体现了我们药学的特点。”因此，陈吉生认为，它比以往的药科学工具书更为全面，也可以为广大患者及家属、社会药店药师、基层医疗机构医务工作者提供用药指引和参考。

广州医科大学附属肿瘤医院简晓顺主任也是该书主编之一。他指出：“刚开始筹备讨论时，我们就达成了共识，这本书要有别于传统的药物手册，应该把专业知识变得接地气，不仅可供给给专业人士使用，也要让非专业人士能看得懂，看得明。这个基调定得非常有意义。”

《手册》或成药学院学生工具书 助力提升临床精准医疗水平

“我希望这本书能够给药学院的学生当作工具书。”广州医科大学药学院院长余细勇表示，当前药学飞速发展，特别是全球正处于生物医药产业加快发展的战略机遇期，广东药监局充分发挥好改革先行先试的地区优势，要优先建立智慧临床药学。“未来，广东要建立智慧药学服务，智慧药物临床试验、智慧药物安全警戒、智慧精准医疗和智慧药事管理。希望临床药学专家们一道把粤港澳大湾区生物医药的产业，从研发、流通到服务临床精准医疗的水平提高到一个新的高度，为全民健康提供服务保障。”余细勇说。

最后，魏理主任表示，此次《手册》的成功面世，要特别感谢广州市卫健委、广州市市场监督管理局、广东省药理学学会、广州医科大学药学院、广东药科大学、广州市中医药大学药学院、广东省人民医院、中山大学附属第三医院、汕头大学医学院附属第二医院、广东医科大学附属医院、中山大学中山眼科中心、广州市胸科医院、广州医科大学附属肿瘤医院、广州医科大学附属第一医院等单位的大力支持，同时也要感谢所有参与编辑工作的药师们的辛勤付出。



新书发布会现场专家合影

药师教你正确使用含片

羊城晚报记者 余燕红 通讯员 田乃伟

鲜果蔬，补充维生素。服药三天后症状无改善或者出现其他症状应立即去医院就诊。要提醒的是，含片不能过多或者经常服用，长期应用可能抑制自身溶菌酶及抗体的产生，从而导致局部免疫功能低下，口腔溃疡等不良反应。

曹君介绍说，润喉糖主要是以白砂糖、砂仁、丁香等为原料制成的功能性糖果，具有生津止渴、润喉的作用。能辅助缓解咽炎引起的咽部干燥等症状，但真正的咽炎

不能通过润喉糖来治疗，如有细菌感染，可配合使用抗生素；若有病毒感染，可配合使用抗病毒药物。应多喝温开水，多吃绿色蔬菜水果，保持体内维生素和水分充足。注意锻炼身体，提高自身免疫力。

曹君建议，口腔溃疡可以用西瓜霜进行治疗，同时服用维生素C，多吃富含维生素丰富的果蔬，清淡饮食，保持口腔卫生，注意休息。如溃疡反复发作请及时去口腔医院检查。



图视觉中国

含片在临床上有很多种，主要作用有清咽利喉、缓解患者咽部不适，如咽干、咽痛、咽痒等。患者有口臭、牙龈肿痛、口腔溃疡也可用含片进行治疗。常用的含片药物有胖大海含片、草珊瑚含片、华素片、银黄含片等。

武警广东省总队医院药剂科曹君药师表示，在用药期间建议患者清淡饮食，忌烟酒、辛辣，多吃新

文图 张华

今日冬至，冬藏之气至此而极，阴极而阳生。《黄帝内经》指出四季的养生原则：春生、夏长、秋收、冬藏，冬至之后是一年四季中进补的最好季节，而冬令进补，更以膏方为最佳。近日，记者在紫和堂国医馆了解到，目前个人定制膏方和邓老金方功能性膏方深受大众欢迎，“每年一到冬天就吃膏方，这成了我维持良好身体状态的一个秘诀。”不少街坊表示，吃膏方已经成为一种养生习惯。

冬令膏方养生，紫和堂助您保持健康状态

两类膏方 调养和治疗各有侧重

古语云“三九补一冬，来年无病痛”。中医膏方调补，是中国传统特色的冬令养生方式。据记者了解，膏方是中药复方最基本的剂型之一，由数十味中药和阿胶、鹿角胶、龟板胶等胶类组成，浓缩了贵细、本草、胶类、糖类的精华，有强体质、调五脏、抗疲劳、增免疫、延衰老、美容养颜等功效，尤其适合秋冬服用。

紫和堂国医馆副主任中医师肖巍介绍，目前正是街坊们开膏方的高峰期。“在紫和堂国医馆有两类膏方，一类是定制个性化膏方，即通过望闻问切等方式，了解到街坊的体质偏颇或疾病状态，开出适合身体状况的处方，或滋补强身或治病纠偏。在开方后，一周左右可配制好，并送货上门，市民可以轻松在家等膏吃。另一类膏方则是来自国医大师邓铁涛师承团队、广州中医药大学科技园、广东新南方中医研究院出品的‘邓老金方’，这是一系列具有功能性的膏方，包括了轻养、调养和颐养系列。以颐养系列来说，有邓老御膏、邓老御糖



紫和堂定制膏方深受大众喜爱 图/受访者提供

膏、邓老御膏以及黄精阿胶膏。”

“邓老金方的品牌理念，源于邓老一直坚持的‘养生重于治病、善养身心、治未病’理念。”肖巍举例说，“在城市里，不少人患有痛风，而邓老御膏方的主要配方为鲜白茅根、木瓜、玉米须、薏苡仁、茯苓、益智仁、百合等，其完全是药食同源本草膏方，寓治于养，有助于祛风止痛、利尿降酸。”

总体来说，膏方以平为期，不宜太过，通补结合，不能只补不通；温凉适度，不能一味温补，同时还要顾护胃气。

结合岭南气候特点 坚持每年服用膏方

我们知道，膏方可以有效增强或调理人体的体质，以补为本，补中求治。在膏方组成中辩证选用传统滋补品或高档中药材，比如——气血不足用人参、阿胶等；阴虚亏虚用西洋参、枫斗等；阳虚虚弱用红参、鹿茸等；活血化痰用西红花、三七粉等。

服用这些滋补的药材，南方人常常担心过于燥热又或者虚不受补。“这主要是跟我们岭南气候特点有关，即便进入‘三九’寒冬，南方常常是早晚寒凉，而中午气温偏高，气候干燥。所以，在膏方处方时，尤其要结合本地的气候特点。”肖巍指出，“正是由于岭南的冬季的气候特点与北方严寒不同，所以我们在制定膏方时，要兼顾健脾滋阴润燥，比如常常会在膏方里加上淮山、麦冬、石斛、陈皮、砂仁等，以达到补而不腻、补而不滞的目的。”

实际上，近十年来，冬季进补膏方已经在岭南形成一定的特色，每年各大中医院都在举办膏节，这让“冬季吃膏方”成为一种养生习惯。“习惯成自然，坚持每年服用膏方，一定会对调理身体有帮助，我有一位忠实的‘膏粉’，他六十多岁，罹患重症肌无力，常年服用中西药物治疗。每年这个时候还会来紫和堂国医馆开膏方，我们根

据他的体质，用红参、黄芪、五爪龙、鹿角胶等健脾胃、补元气、养精血，加以调理，如今他表示自己的病情已经得到了很好的控制。”

选用精品药材 充分发挥药效

进补膏方其实最讲究功效。据了解，在历史上，最贵的一服膏方价值上万元，其不仅体现在昂贵的中药材，还要体现中医辩证论治的用药精髓。一般来说，一服膏方处方药物在20-40味，药量相当于汤剂的10倍左右，但服用的时间可以达到一个月到两个月左右。

值得一提的是，紫和堂国医馆倡导膏方采用精品中药材。“精品中药特点之一就是道地，从播种到收割，遵天地自然协调，循科学种植要求，拒绝二氧化硫、农药残留、重金属等有害物质。同时，通过精选、筛选、粉碎、金属探测等选别工序，再到人工精挑细选，留下最纯粹的药用部位。”肖巍说。

那么，该如何正确服用膏方，充分发挥药效而不至于浪费呢？肖巍指出，膏方一般从冬至开始服用，每天1-2次，遵医嘱服用，以温水调服。以邓老金方的黄精阿胶膏为例，一盒有10瓶，每一瓶30克，可以直接服用，也可以用5倍温水冲调饮用。通常在饭前服用为好，以不影响食欲为佳。服用时间约为45天。在服用膏方期间，少吃海鲜、油腻食物，不饮浓茶、咖啡，戒烟酒，以利于膏方吸收。

TIPS：哪些人适合服用膏方

- 1、适应人群：慢性病患者、手术后恢复期、亚健康人群、体质偏颇，需要纠正调理。
- 2、不适应的人群有孕妇、4岁以下的婴幼儿、肝炎、结核等传染病活动期的患者、各类疾病的发作期。感冒、腹泻、慢性疾病的发作期、妇女月经期要暂停服用。

广东省第二人民医院 高级医学中心



公立三甲医院 糖胖病逆转中心成立

来自国际糖尿病联盟(IDF)第10版全球糖尿病概率数据显示，目前我国糖尿病患者人数众多，防控及治疗糖尿病刻不容缓。

2021年11月14日第15个糖尿病日，广东省第二人民医院在广东省内内分泌专家和糖尿病患者共同见证下正式揭牌成立糖胖病(糖尿病及肥胖)逆转治疗中心，将开启糖尿病逆转治疗新模式，标志着广东省第二人民医院在糖尿病逆转综合治疗领域走在全国前列。

据悉省二医徐谷根教授团队在2005年开始糖尿病逆转治疗模式探索，分别于2017年出版专著《真的可以告别肥胖与糖尿病》及2018年、2019年针对糖尿病先后成立“糖胖病逆转委员会/糖

广东省第二人民医院糖胖病逆转中心揭牌仪式



糖胖病逆转中心揭牌仪式



省二医内分泌科主任徐谷根教授、内分泌科陈波教授讲话



广告