



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

## 警惕夏季“人造风寒”！ 冬病夏治正当时

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

**医案** 陈伯，76岁，咳嗽气喘半年余

76岁的陈伯年轻时是渔民，长期的海上生活，使他养成了吸烟的不良习惯，一吸就是50年，直到近两年反复咳嗽被诊断为慢性阻塞性肺病（中重度），才在家人督促下把烟戒了。陈伯每天都遵医嘱药物治疗，咳嗽减少了些，但一吹风就会喉咙痒，咳不停，且都以干咳为主，没什么痰。

还出现了气喘，到楼下散步都喘个不停，感觉气上不来。到了冬天也特别怕冷，平时胃口不太好，夜尿频多。今年入夏以来，天气炎热，天天吹着空调风，咳嗽又加重了，在当地医院复查，发现肺功能又进一步下降。家人打听到德叔对于慢阻肺治疗十分有经验，于是起到门诊就诊。

**德叔解谜** 人造风寒易袭肺

德叔表示，年轻时陈伯凭借自身充足的气血御邪于体外，随着年龄增长，气血不断耗损，邪气有了侵入机体的机会；此外，长期抽烟会损伤肺络，正气亏损则邪气更容易潜伏在肺脏中。两者夹击，年轻时身体所欠的“债”就一一出现。一旦天气变冷或遇“人造风寒”，外来邪气就容易首先袭击“娇弱”的

肺，影响了肺气的宣发与肃降，便出现咳嗽不断；年老后，脾肾阳气逐渐衰退，脾阳虚则脾胃的运化受纳功能变差，肾阳虚则温化水液不足，所以出现夜尿频、胃纳差等不适。治疗上，德叔以温肺散寒、止咳化痰为主，后续几次治疗调脾固肾，近1个月治疗后，陈伯的咳嗽明显缓解，现间断门诊治疗。

**预防保健** 穴位贴敷，冬病夏治

夏季常开空调，室内外温差大，加上夏季毛孔常打开，不留神“人造风寒”就袭击肺，进而引起慢阻肺病人咳嗽反复发作。中医有“冬病夏治”之说，像慢阻肺这种在冬季容易发病或加重的疾病，可以在夏季通过中医药治疗来扶助正气、预防冬季复发。德叔建议，平时可自制中药粉剂进行穴位贴

敷，能一定程度改善症状。选择白芥子5-10克，延胡索5-10克，紫苏子10克，葶苈子10克，细辛3克。将上述药材打粉，放入适量蜂蜜，调成糊状。药糊加热后取少量放在纱布上，敷于肺俞穴、天突穴、膻中穴，以局部皮肤微微灼热为度，每次敷约30分钟，3周1次。皮肤易过敏者慎用或缩短贴敷时间。

**德叔养生药膳房** 老鸭煲冬瓜

**材料：**老鸭半只，冬瓜150克，陈皮5克，茯苓15克，太子参15克，生姜3-5片，精盐适量。  
**功效：**健脾利湿，止咳化痰。  
**烹制方法：**将诸物洗净，

鸭肉切块放入沸水中焯水，冬瓜切块备用；上述食材放入瓦煲内，放入清水约1750毫升，武火煮沸后改为文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可。

科普 新知

## 警惕直腿变弯的原因 ——膝关节退变与骨质疏松症

文/魏秋实



广州中医药大学第三附属医院关节科副主任、副主任中医师、医学博士、中医学与中西医结合医学双博士后 魏秋实

对于老年群体来说，膝关节退变与骨质疏松这两种病是对“难兄难弟”。我对大量病例进行多年临床观察，发现膝关节退变患者多合并有骨质疏松，骨质疏松可能是加重膝关节畸形退变的危险因素，而膝关节退变患者由于关节疼痛活动受限，也容易引起废用性骨质疏松，形成恶性循环。

**及时了解是否有骨质疏松**

当老人确诊膝关节退变后，应当警惕是否合并骨质疏松。若有则应及时进行抗骨质疏松治疗，这可以有效防止膝关节内翻畸形（罗圈腿）的发生，延缓关节炎

的进展。即使未合并骨质疏松，在膝关节退变早期，使用维生素D联合钙剂以及补肾强骨中药治疗也可有效提升全身骨量，预防膝关节畸形退变的发生。

**膝关节退变可分阶段治疗**

老人确诊膝关节退变，要根据下列的阶梯治疗方案，接受规范化治疗。  
【基础治疗】通常初次就诊的患者往往处于膝关节退变的初期与早期，此时应先充分认识疾病有消除恐慌与焦虑。肥胖患者应减轻体重，减少关节负荷。避免频繁爬山、上下楼梯、下蹲、久坐久立、跪位等对膝关节不利的体位姿势。  
配合加强股四头肌力的训练，增强膝关节稳定性。经典的动作是靠墙静蹲，下蹲至大腿与地面成钝角，小腿与地面垂直，双膝不要内扣，每次量力而行，直至大腿肌肉发酸发抖为止。  
【药物治疗】以抗骨质疏

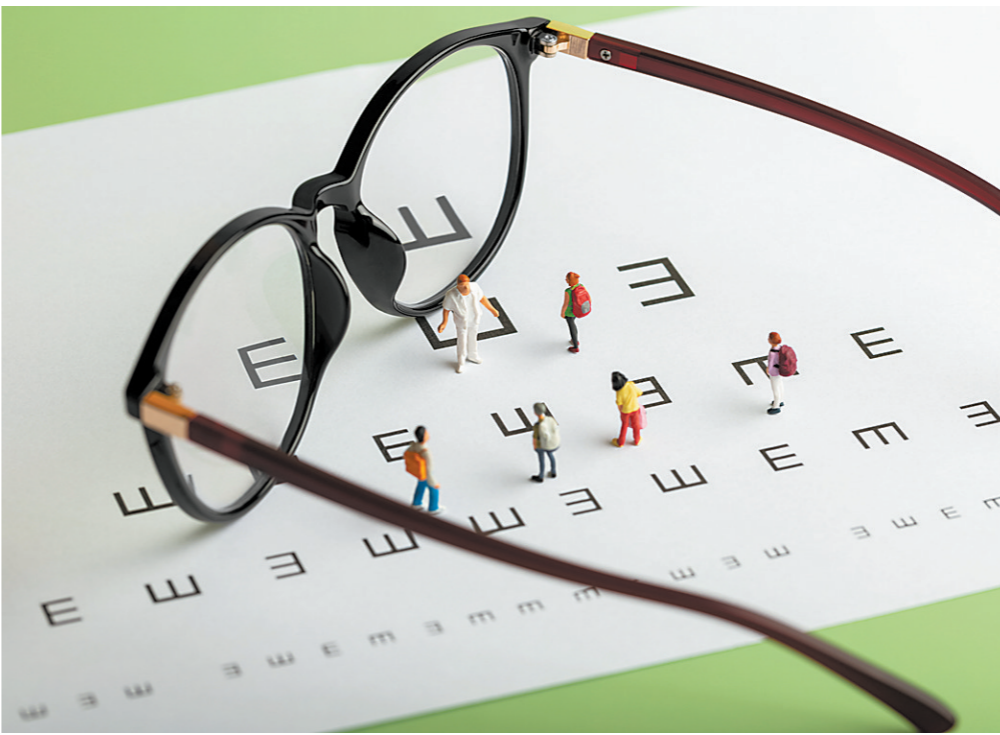
松为主，多摄入富含钙的食物，如牛奶、豆制品，并戒烟限酒；接受充足日照，适量增加户外活动，促进维生素D的合成。若在基础和抗骨松治疗的基础上，疼痛没有明显缓解此时可加用药物治疗，常用的药物主要有非甾体类抗炎药、软骨保护类药物等等。  
【修复与重建治疗】即手术治疗，适用于中晚期的患者，应在专科医生的评估下选择合适的治疗方案。  
值得一提的是，基础治疗和抗骨松治疗应贯穿于整个治疗过程始终。患者早期认识疾病，养成良好的生活习惯，掌握正确的锻炼方案，将有效避免的关节退变的进展，提高保守治疗的成功率。

近视

## 摘镜OR配镜？

# 这些问题必须先了解清楚

羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 邵梦云



图/视觉中国

**近视手术并非“来即做”，而是“来先查”**

“近两周来，不止门诊量比去年同期增加10%，手术量更是达到一天百余台的高峰。”中山大学中山眼科中心近视眼激光治疗科余克明教授接受采访时指出，尤其随着广东高考成绩、分数线相继公布，有不少毕业生选择填报军事院校等，这些单位由于对裸眼视力有要求，所以来要求做“摘镜”手术的年轻人比平时多了一倍左右。

余克明介绍，目前主流的近视手术以角膜屈光手术和眼内屈光手术两大类为主。前者包含准分子激光手术（LASIK、LASEK、PRK）、半飞秒（FS-LASIK）和全飞秒（SMILE）激光手术，后者以ICL晶体植入手术为主。

“是否能做近视矫治手

术，适合什么样的手术方式，主要以术前检查为准。须经过包括裸眼视力、戴镜视力、眼压、眼轴、角膜厚度等在内的20多项检查，一项也不能少。”余克明表示，经常会遇见比较着急摘镜的患者，但是近视手术不是简单的商品买卖，来了就能做，而是一个

医疗行为，必须保有风险意识。

“如圆锥角膜患者，因其角膜本身厚度和生物力学强度不够，全飞秒手术切削角膜后，会使原有的疾病进一步恶化。”余克明介绍，除了圆锥角膜外，有青光眼、视网膜脱离以及其他全身性病变

的患者，都需要综合考虑是否进行手术，并谨慎选择手术时机。而即使没有上述疾病，还得看其角膜厚度如何，一般来说，近视度数超过1000度的患者，可能就不适合用角膜屈光手术来解决近视问题，可以考虑晶体植入手术方式。

**家长常犯的  
几大配镜误区**

“孩子在未成年阶段眼睛还没有发育成熟且度数不稳定，除非特殊病理原因，一般是不建议做近视手术的，配镜相对来说是主流。”该院屈光科杨静副教授表示，暑假即将到来，往年的这个时期也是中小学配镜热潮，一些配镜相关误区需要指出。

“家长最常在这些问题上坑：一是视力下降就要立即给孩子买近视眼镜戴；二是配镜前不在专业医疗机构进行散瞳。”杨静指出，青少年出现视力下降时，考虑到也有可能是由其他疾病引起的并发症，因此一定要先到正规机构进行系统检查，不要轻易定性为近视甚至着急买近视眼镜。杨静还表示，散瞳不仅安全，还可以确诊屈光不正的类型（即近视、远视、散光）以及获得准确的屈光度数，如此才能判断真假近视从而再考虑是否需要配镜。不过散瞳过后会出现怕光、视近物不清等症状，需要一段时间才能完全恢复，为了不耽误正常学习生活，建议尽量趁着假期到专业医疗机构进行散瞳验光。

“此外，还有不少家长朋友要求医生必须给个标准答案，仿佛只有告诉他们50度或100度就要戴眼镜，他们才能安心。实际上孩子何时戴眼镜与其用眼需求、是否影响生活等有关，请务必在医生指导下合理使用眼镜。”杨静说。

牙齿不齐

## 地包天干预要趁早

羊城晚报记者 林清清 通讯员 王心怡

每年暑假，因牙齿不齐、不美而去医院咨询的小朋友都会骤增。中山大学附属口腔医院口腔正畸科副主任医师周晨提醒，不同原因引起的牙齿不齐、不美，治疗会相差很大，家长需前往正规的医疗机构，由专业的口腔正畸科医生检查诊断，进行规范治疗。

小朋友6岁—12岁换牙期遇到的一些问题是暂时性的，例如轻度的牙齿不整齐、暂时的咬合过深等，专业上称之为暂时性的错颌畸形，并不一定需要马上进行矫正，因此，家长要谨防被“贩卖焦虑”的商家所误导。

但有些问题的矫正则要趁早。“很多人认为儿童牙齿矫正应该等到换牙后再进行，这也是误区。”

周晨提醒，“最典型的例子如反颌‘地包天’，家长应在发现的第一时间就诊，交由专业正畸医生判断适合介入的矫治时机和方法。比如有些反颌是由于喂养习惯不正确造成的，尽早就诊通过改变喂养习惯就可能有所帮助；有些是由于牙齿的错位造成的，需要及时立即进行矫正；而有些存在严重的骨骼畸形，需要等成年后进行手术。”

对于乳牙“地包天”，从生理年龄来讲，3-5岁是第一个最佳矫治时机。此后针对恒牙的“地包天”还有不同的矫治时机，例如更换门牙之后至青春前期前的8-10岁、换牙完成后的12岁左右和18岁成年后。



图 视觉中国

（Q：羊城晚报，A：广州医科大学附属第一医院变态反应科主任 李靖教授）

Q：过敏性鼻炎是如何产生的？

A：过敏性鼻炎是一种基因与环境共同作用引起的多因素疾病，其中大多数患者都是有家族遗传史的，目前研究已经发现多个基因及相关转录因子参与了过敏性鼻炎的遗传。日常生活中，吸入性变应原和食物性变应原会诱发过敏性鼻炎，其中吸入性变应原又是主要因素。大多数过敏性鼻炎的患者都是对尘螨、花粉、动物皮毛、真菌等吸入性变应原产生过敏，也有少数会因为食物诱发该病。

Q：过敏性鼻炎应如何控制？

A：近年来过敏性鼻炎的

**本期目标：变态反应科**

解密地点：广州医科大学附属第一医院变态反应科

## 竟能导致面部畸形、哮喘？ 过敏性鼻炎不容小觑！

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 韩文青

“我每天早上起床都会狂打喷嚏，一连好几个，经常上气不接下气。而且还会疯狂流涕，经常擤鼻涕擤到鼻子发红，难受死了。”近日，广州市一年级小学生阿豪（化名）在父母陪同下前往广州医科大学附属第一医院变态反应科就诊。科室主任李靖教授在接诊后观察到，阿豪不仅有喷嚏、流涕的症状，还伴随有上颌发育不完全、上颌明显前突的症状，导致牙齿咬合功能较差。

“这是典型的鼻炎反复刺激导致腺样体肥大，阻塞鼻腔空气流通造成呼吸不畅，患者长期用嘴呼吸导致的。”李靖介绍道，过敏性鼻炎如不及时治疗，不仅会对患者日常生活造成困扰，还可能会影响患者面部发育，严重者甚至会引发支气管哮喘。随后，李靖为患者进行了过敏原测试，判定他为尘螨过敏，并对患者进行了脱敏治疗。目前，阿豪的过敏性鼻炎已得到控制。

姿态不良

## 驼背含胸怎么办？

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 何旭鹏

弓背等状态，使他们逐渐失去正常的躯体肌力平衡。

处于长期紧张状态下的肌肉变得僵硬，而长期处于拉长状态的肌肉则变得无力、松弛，久而久之就形成了驼背的体态。驼背常伴随圆肩、头前伸等。

驼背的危害还不只影响形象这么简单，还可能影响呼吸功能和消化功能，导致胸背痛，颈痛，颞颌关节紧张等。

韩秀兰介绍，要纠正孩子的驼背，首先要找到“病根”，

“别驼背！”“站直了！”“挺起腰！”家有驼背的孩子，当爸妈的总是不断提醒，口水都说干了，效果也不好。与其这样，不如趁着暑期学业不重，让孩子通过训练来矫正不良姿态。

中山大学附属第一医院东院康复医学科副主任治疗师韩秀兰介绍，孩子出现驼背与日常生活中的不良习惯有密切关系，比如由于学习繁重、大量使用电子产品等使孩子们长期处于静坐少动、含胸

大湾区  
优秀科室  
医院解密



中小学生在即将迎来暑假，过敏性疾病成为了不少家长和学生选择趁假期优先“解决”的疾病。据统计，过敏性鼻炎以儿童和青少年居多，近些年患病人数有上升趋势。

【案例解密】