

羊城晚报记者 林清清 通讯员 宋莉萍

春生、夏长、秋收、冬藏，是自然界节律，也是中医四季养生智慧。中医理论认为，冬令养精蓄锐，使肾精充沛，则来年体质增强。

11月7日立冬之日，由广东省中医院等19家省内外中医院联合举办的“2022年岭南膏方节”开启。广东省中医院治未病中心主任林熾钊表示，进补前可先问诊，辨明体质及身体状况，进补方更精准。

立冬 养生有「膏」招！

膏方开吃有讲究

“冬藏”养生吃膏方

立冬养生，讲究“冬藏”。而冬令进补，膏方为佳。林熾钊主任医师介绍，膏方起源于《黄帝内经》《五十二病方》等中医文献，经年流传，醇厚滋腻，既可治疗疾病，亦能保健强身。

不同于普通的中药汤剂，膏方是中药复方的基本剂型之一，由几十味药制成，可服用50至60天。由于煎煮时间长，反复浓缩炼制而成，药物成分充分析出，故疗效稳定而持久。且膏方体积小，便于携带及贮藏，服用方便，人体易吸收，所以广受欢迎。

据悉，目前膏方一般分为协定膏方和个性化膏方两种。协定膏方是根据岭南地区的气候特征以及人们的生活习惯研制，如适用于长期身体透支导致疲劳、气虚阴虚体质人群的培元宁神膏，适用于肝郁脾虚情绪不舒、气郁气虚体质人群的调肝健脾膏等。市民可先由中医师辨明体质及身体状况，对症开取膏方。此外，也可通过膏方门诊定制个性化膏方，或滋补强身，或治病纠偏。

慢病人群如何吃“膏”？

膏方深受亚健康人群欢迎，但各类慢性慢病人群可否服用？林熾钊表示，慢性慢病病情稳定和康复期患者也可服用，有相应注意事项。而急性病患者或慢性病急性发作期，宜先治疗后服用。危重症患者不宜服用。

“糖尿病患者血糖稳定期可适当服用膏方，应选择不含葡萄糖的膏方，以免造成血糖波动。”林熾钊表示，但若存在急性并发症如酮症酸中毒等急性病症时，则不宜服用。

此外，痰湿太重者不宜滋补，应先化痰止咳，待病情稳定后方可服用。而腹胀腹泻、胃纳少进、恶心想吐、舌苔厚腻者，也应先治病，才能进补。

膏方进补，饮食搭配有何讲究？

林熾钊提醒，进食膏方期间，不宜多食萝卜。因为萝卜是消食之品，多食会降低膏方疗效；不宜与浓茶、绿豆同服，因此二者能解药性，影响疗效；忌食生冷、辛辣刺激及过于温性的食品，忌海鲜虾蟹以防过敏，忌食过腻、过甜、过硬、油炸等不易消化的食物。

膏方最适宜这六类人群

羊城晚报记者 陈辉

中医认为，膏方有良好的滋补功效，可调补人的精气神。广州中医药大学第一附属医院邝秀英副主任医师介绍，膏方尤其适合以下六类人群。

1、亚健康、慢劳者

现代社会中工作压力和劳动强度很大(主要为精神紧张，脑力透支)，同时应酬多，烟酒嗜好，长期不足的睡眠及休息，均可造成人体的各项正常生理机能大幅度变化，抗病能力下降，从而使机体处于亚健康、慢劳者，这就非常需要适时进行整体性的调理，膏方疗法就是不错的选择。

2、老年人

随着年龄的增长，老年人的各种机能逐渐下降趋向衰退，而冬令进补，则能增强体质，延缓衰老。

3、35岁及以上女性

中医认为女性防衰老的调养应从“五七”即35岁开始。这一年龄段的女性，形体容易发胖变形，加上社会工作、家务劳动、子女教育等压力，容易造成精血亏损、阴阳失调和衰老。而平时工作、家务繁忙，往往无暇顾及身体，所以服用膏方更为适宜。合理平和的滋补，配合适当锻炼，能保证女性充沛的精力，健康的体魄，红润有弹性的肤色，自内而外的美丽。

4、儿童

儿童根据生长需要可以适当进补，尤其是反复呼吸道感染，久咳不愈，厌食、贫血等体虚的患儿宜于调补。

5、慢性病患者

患有慢性疾病的人，进入冬令季节，可以结合病症一边施补，一边治病，这样对疾病的治疗和康复作用更大。从目前临床应用膏方的情况来看，不但内科病人可以服用膏方，妇科、儿科、外科、骨伤科、五官科的病人都可以服用膏方药，气血阴阳津液虚弱的病人也都可以通过服用膏方来达到除病强身的目的。

6、大病、重病、手术、产后等康复患者

大病初愈，元气大伤，各项机能低下的人，及时进补有利于元气的恢复，从而更快健康起来。



转季受凉 当心招来带状疱疹

羊城晚报记者 张华 通讯员 吴焯凤 王晓琴 林惠芳

免疫力低的人群更易罹患带状疱疹

彭淑梅介绍，水痘-带状疱疹病毒初次感染会引起水痘，愈合后残留的病毒潜伏于脊神经后根及颅神经的神经节中。当人体免疫力下降时，水痘-带状疱疹病毒就会被再激活，引发带状疱疹。带状疱疹患者的疱疹一般长在腰部，沿周围神经分布而排列成带状，皮肤上有簇集成的水疱，患者会感觉非常痛。

专家指出，高龄、细胞免疫缺陷、遗传易感性、机械性创伤、系统性疾病(如糖尿病、肾脏病、发热、高血压等)、近期精神压力大、劳累等均是诱发带状疱疹常见的危险因素。因此带状疱疹最易发生于老年人，或是由于疲劳、外伤、药物或其他原因导致免疫系统功能较弱者，且女性发生带状疱疹风险高于男性。

值得注意的是，当转季，尤其是天气变化的时候，如果未及及时增减衣服，人容易着凉而导致免疫力下降，因此这个季节是带状疱疹的高发季。

患者切记：足量足疗程治疗

止痛药、神经营养药，同时使用免疫增强剂。神经营养类药物对缓解神经炎症与神经痛也有一定帮助，常用药物有甲钴胺、维生素B1和维生素B12。

再次，要注意保持患处皮肤清洁，避免继发细菌感染。疱疹未破时，可外用炉甘石洗剂或阿昔洛韦乳膏；疱疹破溃后可酌情用3%硼酸溶液湿敷，每日数次，每次15-20分钟。

另外，在患病期间，要适当休息，保证足够营养。“神经痛明显扰乱患者的睡眠、情绪，影响工作和日常生活，家属应多关心、多支持，也建议中西医结合治疗。患者可以前往中医科，以中药调理表里，扶正固本，提升正气，增强免疫力。”彭淑梅说。

萝卜入膳：清热化痰、消食顺气

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆灼

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不找医生开药方”。为什么寒冷的冬季要多吃萝卜？广州中医药大学第一附属医院药学部主管中药师朱小珍介绍，这是因为冬天气温低，人们喜欢吃一些补品来御寒，容易导致气血壅滞，另外冬季时人体中的阳气在里，胃中易感到烦热。所以用清热化痰、消食顺气的萝卜来应对，以免产生积热。

《本草纲目》中称，萝卜是“蔬中最有利者”。常吃萝卜能促进消化，增强胃肠蠕动，通便利尿，还有利于清热解毒、化痰顺气、生津止渴。不过应切记：脾胃虚弱、大便稀烂者不宜食用萝卜；服用参类滋补品时也不宜食用萝卜；食用萝卜后，不宜马上吃苹果、梨、杨梅、柑橘等富含类黄酮物质和植物色素的食品。

萝卜食疗药膳方

1、橄榄萝卜汤

材料：白萝卜50克，橄榄4颗。

做法：将橄榄和白萝卜洗干净，橄榄用刀劈开，白萝卜切成丝。然后在洗净的砂锅里放入适量的清水，倒进切好的白萝卜丝和橄榄，大火煮沸后文火煮20分钟，加红糖2匙即成。趁热服下，盖被取汗。

功效：适用于风寒性感冒。

广东进入流感高发期 重点人群宜11月完成疫苗接种

羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 粤疾控

近期，广东省流感病例就呈上升趋势。此前，国务院联防联控机制召开新闻发布会，中国疾控中心病毒学首席专家董小平表示，今年秋冬季出现流感流行风险偏高，有可能出现流感和新冠肺炎叠加流行的风险。

据疾控专家介绍，流感病毒其抗原性易变，传播迅速，每年可引起季节性流行，在学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所可发生暴发疫情。孕妇、婴幼儿、老年人和慢性基础疾病患者等高危人群，患流感后出现严重疾病和死亡的风险较高。

疾控专家指出，结合今年新冠肺炎疫情形势，《中国流感疫苗预防接种技术指南(2022-2023)》(以下简称“2022版《指南》”)优先推荐以下重点和高危人群及时接种流感疫苗：医务人员，包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等；大型活动参加人员和保障人员；养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工；重点场所人员，托幼机构、中小学校的教师和学生，监所机构的在押人员及工作人员等；其他流感高风险人群，包括60岁及以上的居家老年人、6月龄—5岁儿童、特定慢性病患者、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、孕妇。

疾控专家特别提示，在说明书允许的前提下，孕妇在孕期的任一阶段均可接种流感疫苗，建议只要本年度的流感疫苗开始供应，可尽早接种。哺乳期妇女也可以接种流感疫苗，接种后可以正常哺乳。

2022版《指南》还指出，18岁及以上人群同时接种灭活流感疫苗和新冠疫苗是可以的，在两侧肢体接种部位分别接种灭活流感疫苗和新冠疫苗；18岁以下人群，建议流感疫苗与新冠疫苗接种间隔大于14天。

此外，疾控专家建议，流感病毒的流行亚型每年都有变化，且容易变异，去年的疫苗不一定能对今年的病毒亚型起到良好的抵御效果。接种疫苗后产生的保护性抗体一般可持续6-8个月，且会随着时间推移而逐渐减弱。只有每年都接种，才能获得持续的免疫力，建议大家在每年流感暴发之前的1-2个月，即9月至11月完成接种。

彭淑梅指出，带状疱疹皮损处含高浓度的水痘-带状疱疹病毒，首先，在生活上应注意个人防护，以免传播给未患过水痘的儿童和其他易感者。其次，应尽早就医，并进行足量足疗程治疗。彭淑梅表示，患病时，可口服抗病毒、止痛药、神经营养药，同时使用免疫增强剂。神经营养类药物对缓解神经炎症与神经痛也有一定帮助，常用药物有甲钴胺、维生素B1和维生素B12。

本版图片 视觉中国

德叔 341 医古系列



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

关节疼痛来袭 立冬如何调养？

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 刘老师，48岁，肩关节疼痛两个月

刘老师今年48岁，是一名小学语文老师，工作认真负责，经常为了备课或批改作业伏案工作到凌晨。两年前她开始月经不规律，有时候2-3个月才来一次月经，常感到乏力、困倦，还特别怕冷，出门总要比别人多添件衣服。两个月前，刘老师在一次深夜批改作业时，右肩部突然开始疼痛。此后无论如何按摩，肩膀、上肢都越来越痛，整个手臂也变得麻木，抬不起来。不仅上课无法抬手写板书，伏案握笔写字也变得困难。刘老师辗转看了骨伤科、神经内科、脑血管科，也没查出什么病因，于是来到德叔门诊求助。

右肩部突然开始疼痛。此后无论如何按摩，肩膀、上肢都越来越痛，整个手臂也变得麻木，抬不起来。不仅上课无法抬手写板书，伏案握笔写字也变得困难。刘老师辗转看了骨伤科、神经内科、脑血管科，也没查出什么病因，于是来到德叔门诊求助。

德叔解谜 阳气亏虚，风寒湿痹阻经络

肩关节疼痛，中医称为“肩痹”，现代人经常长时间低头看手机，又缺乏运动，因此愈发常见。德叔介绍，刘老师多年过度劳累，体质变差，加上又到更年期，身体生理功能逐渐衰落。中医认为，人体的状态与阳气的盛衰密切相关。刘老师平时消耗大，又不懂得补充“库存”，阳气逐渐亏虚，出现怕风、怕冷、头晕等症状；阳气

不足以固护肌体，当天气比较寒冷潮湿时，风寒湿之气就容易乘虚而入，寒湿之气若凝滞在经络之内，则导致经络痹阻，气血运行不通而出现疼痛、麻木、活动不灵活等症状。治疗上，德叔以温阳补气、散寒止痛为主，几剂中药服下后，刘老师的肩部疼痛明显缓解。经半个多月的治疗，刘老师基本痊愈且没有再复发。

预防保健 隔姜灸灸，温散寒湿止痛

立冬是冬季的开始，也是休养生息的时节。立冬之后，日照时间持续缩短，温度下降。万物收藏，规避寒冷，不宜扰动阳气。此时的岭南，一早一晚比较凉，宜早睡晚起，保证充足睡眠，以利保护阳气、养精蓄锐。所谓“动则生阳”，可在日出后在户外进行八段锦、太极

极拳等运动锻炼，能起到疏通经络、调和气血的作用。此外，还可用隔姜灸的方法温散寒湿、通络止痛。将生姜切片，在姜片上用针戳几个小孔。把姜片放置于命门、足三里、涌泉穴等穴位之上，再将艾柱放到姜片上点燃进行灸灸。每次15-20分钟，每周2-3次。

德叔养生药膳房 芪归煲鸡

材料：鸡半只，猪瘦肉150克，当归15克，黄芪20克，陈皮5克，牛大力30克，蜜枣1枚，生姜2-3片，精盐适量。功效：温阳补气，祛湿络。烹制方法：诸物洗净，鸡

肉、猪瘦肉切块，焯水备用；将食材全部放入锅中，加清水1250毫升(约5碗水量)，武火煮沸后改为文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可，此为两三人量。

秋冬反复流鼻血 只是因天气太干燥吗？

大湾区医院 优秀科室解密 王牌大调查



秋冬季节天气干燥，流鼻血时有发生。但若总是反复流鼻血就得引起注意了，最好去医院检查一下，排除鼻咽癌。如何区分普通流鼻血与鼻咽癌引起的鼻出血？治疗鼻咽癌的最佳方式是什么？本期羊城晚报“王牌大调查”栏目带你解密。

羊城晚报记者 刘欣宇 谭洁文 通讯员 杜光宗 魏彤

本期目标：放疗科

解密地点：广州医科大学附属肿瘤医院放疗科

案例解密

在校大学生肖鹏(化名)今年21岁，近一段时间他开始反复流鼻血。

“起初我以为是天气干燥或熬夜引起的，没当回事。此后反复流鼻血，甚至鼻涕里也有明显的血丝，还会感到头疼。”广州医科大学肿瘤医院放疗科袁亚维主任医师接诊了惶恐不安的肖鹏，为他做了

详细检查，通过病理组织活检，确诊为鼻咽癌。

随后，放疗科医生经评估给予其放疗治疗，并叮嘱肖鹏保持放疗区皮肤的干净免受摩擦，务必在医生的指导下进行局部用药，禁用碘酒、酒精等刺激性药物涂抹，以免对放疗部位产生刺激而造成进一步损伤。

专家解密

(Q:羊城晚报 A:广州医科大学附属肿瘤医院放疗科主任袁亚维)

Q:如何辨别秋冬干燥引起的普通流鼻血与鼻咽癌引起的鼻出血?

A:秋冬季节普通鼻出血往往是既往有鼻出血历史，冬季可能有增加；而鼻咽癌鼻出血往往伴有早晨回吸性血痰，既往多无流鼻血历史。其他鼻咽癌症状有：鼻塞、耳鸣、听力减退、头痛等等。当出现这些症状时要及时去医院进行检查。目前，鼻咽癌以放疗治疗为主，只要早期发现，治疗效果还是较为理想的。

Q:很多人会因担心放疗的副作用而拒绝治疗，您怎么看待这一问题?

A:我们也确实遇到过不少癌症患者因恐惧放疗的副作用而在放疗前却步。但据临床数据显示，70%-80%的肿瘤患者都需要在病程的不同时期根据不同的需要接受放疗，通过放射线的穿透能力破坏肿瘤内部成分，从而抑

制或杀伤肿瘤细胞。放疗既可以单独使用，也可以作为综合治疗的一部分，与手术、化疗配合，以提高癌症的治愈率。医生会给患者详细讲解放疗的注意事项，帮助其顺利完成治疗计划，同时也会想办法减轻放疗副作用，这当然也需要患者积极配合。而且如今的精准放疗能精准杀死肿瘤细胞，对周围正常组织伤害很小。

Q:广东的冬季偏湿冷，放疗患者有什么需要特别注意的吗?

A:皮肤表层细胞组织更新代谢较快，对放疗射线比较敏感，经放疗后皮肤可能会出现瘙痒、红肿甚至破溃及渗出等，因此在寒冷、干燥的冬季，放疗患者要格外注意皮肤护理。一方面要避免皮肤摩擦，可选择柔软的全棉衣物。冬季外出，头部放疗的患者可戴帽子，颈部放疗患者可戴柔软围巾，既能保护好皮肤又能保暖。另一方面，若皮肤出现红肿、瘙痒等不适，禁用碘酒、酒精等刺激性药物涂抹，一定要遵医嘱用药。