

三伏天灸来啦！今年有加料，医护人员提前“试药”

文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘苾婷 刘庆钧

一年一度的三伏天灸来了，7月1日正是贴“伏前灸”的日子，广州中医药大学第一附属医院门诊楼内，众多市民闻讯一早前来排队，有序问诊贴灸。楼外广场上，“医心向党，感恩为民”——“我为群众办实事”中医药文化进基层系列活动启动仪式正式开幕，吹响党员专家志愿者带着中医药文化下基层的号角。据介绍，针对新冠病毒感染后市民体质有变化的情况，今年贴敷用药也有变化，医护人员提前一天“试药”，以更好地服务市民。

今年药方有变，医护人员提前试药

1日上午9时，广州中医药大学第一附属医院门诊大厅内，街坊们已经在排队等着贴天灸了，其中有不少是老人和小孩，也有不少上班族。一位带着两个孩子来贴天灸的爸爸接受记者采访时说，自己的大儿子有过敏性鼻炎，连着贴了三年有明显的改善；小儿子脾胃不好，年初“阳后”特别容易流鼻涕、咳嗽，于是也带着一起来贴天灸。他的经验是，三伏天灸能改变体质，但一定要坚持。

据了解，“三伏天灸”是传统中医疗法“冬病夏治”中的一种。“天灸”将特殊调配的药物贴敷于特定的穴位，可使药物持续刺激穴位，达到温经散寒、疏通经络、活血通脉、调节脏腑功能的效果，既可改善临床症状，又可提高机体的免疫力。广州中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心主任陈振虎介

绍，天灸药物为芳香走窜的药物，考虑到去年底和今年年初有不少街坊感染过新冠病毒，体质发生了变化，抵抗力有所下降，今年医院对三伏天灸药方作了适当改进，姜汁浓度有所调整，更利于药物的吸收和发挥药效，有助于提高人体的抗病能力。

由于调整了药方，康复中心的医护人员昨天以身“试药”，感觉对皮肤的刺激是温和的，绝大部分街坊应该都能接受。据了解，天灸一般贴三四个小时即可取下，儿童时间减半，或者当感觉贴药处灼热感时取下。

广州中医药大学第一附属医院作为岭南传统天灸疗法的传承和发扬者，在不断总结前人经验的基础上，对其进行了继承与创新。13年来，在院本部及全省各地共治疗患者约15万人，临床总有效率94.56%。

中医药文化下基层，街坊家门口贴天灸

在“医心向党，感恩为民”——“我为群众办实事”中医药文化进基层系列活动启动仪式上，广州中医药大学第一附属医院党委书记、纪委书记张金樵在致辞时强调，党员和志愿者在中医药文化下沉基层的服务过程中要作出表率，用扎实的临床技能为群众排忧解难。

1日上午，离医院不远的三元

里松柏岗社区党群驿站，也飘出了灸药香。社区居民整齐列队，在广东省杰出青年医学人才、医院针灸推拿中心副主任贾超的带领下，专家团队开展问诊咨询、天灸贴敷义诊服务。

前来义诊的以社区老人为主，一位阿婆说，自己冬季比别人怕冷，夏天比别人怕热，特别容易出汗，睡眠也不好，她希望天灸对自



七月一日，广州中医药大学第一附属医院门诊大厅内，街坊们排队贴天灸。

2023年天灸时间表

- (具体以各医院公布为准)
- 7月1日星期六(伏前灸)
- 7月11日星期二(初伏)
- 7月21日星期五(中伏)
- 7月31日星期一(中伏加强)
- 8月10日星期四(末伏)

天灸知多D

贴天灸注意事项

- 天灸贴药部位多在颈部、腹部、腰部，衣服穿着建议宽松、深色为佳，女士建议不穿连衣裤。
- 三伏天灸期间多有高温天气，容易出汗，汗多时贴药有可能冲淡药物浓度，降低药物药效，可等汗止擦干后再贴药。
- 药物现配现用，因为芳香药物挥发性较强，暴露在空气太久容易导致有效成分丢失。天灸疗效与用量没有特别的关系，贴药并非越多越好。
- 贴药后避免剧烈运动，以防出汗，药贴脱落，影响疗效。敷贴完后，最好一个小时以后再洗澡，不要洗冷水澡，宜用温水洗澡。
- 天灸药物为芳香走窜的药物，皮肤有色素沉着、潮红、微痒、烧灼感、疼痛、轻度水泡等表现属于天灸疗法的正常反应。如感到灼痛，可及时撕除。去除贴药后，如局部出现水泡乃正常现象，轻者可抹点万花油；若水泡溃破可自行涂安尔碘，结痂后待自然去痂，注意预防感染，若局部反应严重，及时到院处理。

己能有帮助。贾超分析，许多老人体质偏阳虚、气虚，通过三伏天灸激发人体的阳气，祛除寒湿，即可达到春夏养阳的效果。这样等到冬季时，有过过敏性鼻炎、过敏性鼻炎、慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢性咽喉炎、体虚易反复感冒，以及有虚寒性胃病、各种痛症的老人会好过很多。

适合夏季提升阳气的运动 专家建议：游泳和垂钓

羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 王薇

运动有益健康，适当出汗不仅能够解暑，还能够促进身体气血的运行，利于人体“阳气”升发。不过，中医提醒，尤其在烈日炎炎的夏季，运动还是要适量，像跑步、打球、爬山等锻炼方式必须量力而行，避免出现“气随津脱”的问题。

广州医科大学附属第五医院中医科主治医师梁健宇建议，此时节最好进行一些“低调”的运动，如受众较广的游泳和垂钓。

“动”锻炼之游泳，提升机能

夏暑季节参加体育锻炼，最好的项目莫过于游泳了。梁健宇指出，游泳既锻炼了身体，又可祛暑清热。具体来说，游泳的好处很多。首先，游泳能提高人的呼吸系统的功能，是改善和提高肺活量的有效手段之一。其次，由于夏季往往是心血管疾病高发季，坚持游泳对心脑血管疾病的预防也比较有利，这是因为人在接触水时，常常引起末梢血管收缩，继而发生适应性的扩张，能大大增强心脏的功能，减少身体代谢废物在血管壁上的沉着。

再次，水有缓冲作用，尤其相对地面运动来说，人在水中进行锻炼对骨骼的冲击力比较小，降低了骨骼的磨损概率，对骨骼健康比较有利。

同时，常参加游泳还可使脂肪类物质较好地代谢，避免脂肪在大网膜和皮下堆积形成肥胖。

“静”锻炼之垂钓，怡养性情

暑天炎热的气候往往使人烦躁、焦躁，容易“上火”。明代李时珍就曾指出，垂钓能解除“心脾燥热”。因此，夏天垂钓也是一个不错的选择。

中医专家还指出，钓鱼之所以养心养性，是由于垂钓是用脑、手、眼配合，静、意、动相助而成的。例如在垂钓之际，眼、脑、神专注于浮标的动静，不声不响，意在丹田，形静心动，它对提高人的视觉和头脑灵敏的反应能力都起到了积极作用。

同时也要提醒大家，在户外垂钓时要做好防晒，及时补水，且垂钓时要选择安全的位置，以免落水发生意外。

多食冷饮损阳气，夏季注重养脾胃

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 王雯玉

夏季来临，不少街坊选择冷饮来降温。需要提醒的是，冷饮过量，在炎热的天气里依旧会感受寒邪，出现头晕、周身困重、恶心呕吐、腹泻等胃肠道感冒症状，同时造成脾胃受损。

广州医科大学附属中医医院脾胃科主任中医师吴宇金指出：“夏季是一年之中阳气最旺盛的时候，也是一年中最热、火热、暑湿之邪弥漫的时段，此时我们应该根据夏季的气候特点来调养生息，若不注意，身体极易转为亚健康状态，更甚者可能会因此埋下‘疾病的种子’。”

因此，防暑降温方面，吃冷饮与吹空调均要适度。吴宇金建议，冷饮温度一般较胃内低20℃-30℃，多食易导致胃黏膜下血管收缩，黏膜层变薄，使胃的天然屏障受到破坏。

“多食冷饮，非但不能清热降火，反而会损伤脾胃的阳气，影响其运化功能，继而出现各种胃肠道方面的问题。”

吴宇金表示，饮食疗养应以四季的气候特点作为基础，因此，他推荐了几款夏季脾胃调养汤方供读者参考。



图视觉中国

- 1. 紫苏生姜粥**
新鲜紫苏叶15-30g，生姜片5片，洗净后用于煮粥，紫苏与生姜均有温中散寒、理气止呕的效果，适合夏季进食过多冷饮或吹空调受寒后，可适当进食紫苏生姜粥，尤其是出现胃痛、腹泻、呕吐等情况的人群食用。
- 2. 荷叶茶**
干荷叶10g或新鲜荷叶30g，开水冲泡。莲、荷茎花叶一身是宝，藕有滋阴之效；莲子有健脾止泻、益肾涩精之功；梗能理气和胃、通气宽胸；花能止血、祛湿而荷叶能化湿解暑，兼化痰浊。夏季茶点，可考虑用荷叶，每周一两茶，尤适于肥胖、痰湿人群。
- 3. 冬瓜薏米煲猪骨汤**
冬瓜250g，薏米30g，猪骨250g，加盐少许。冬瓜以带皮为好，有润肺生津、化痰止咳、清热利水之效；薏米则有清热祛湿、健脾止泻、消肿排脓的功效。冬瓜薏米煲猪骨汤可清热解暑，健脾利湿，适合暑湿旺盛的炎夏季节，尤其适用于夏日易患湿疹、痱子、小便秘、小便不利等人群。
- 4. 酸梅汤**
干乌梅30g(或用新鲜杨梅150g)，山楂干30g，桂花10g，甘草10g，冰糖适量，熬煮后去渣。酸梅汤能消暑解渴，生津润肺，消食化积，是炎夏夏季不可多得的保健饮品。
- 5. 绿豆糖水**
绿豆150g，海带(切片或切丝)50g，冰糖适量。绿豆有清热解毒、补气消肿的功效，海带能清热利水、消痰止咳平喘。绿豆与海带熬制的糖水，可清热解暑，清利小便，适合做夏季饮品。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长、张忠德教授

汗出如雨好困扰 重调阴阳多吃酸

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 梁姨，54岁，多汗两年多

梁姨已经被多汗症困扰两年多了，平时稍加活动就满头汗，汗如雨下。随着夏天天气升温，多汗症愈加严重，尤其在当在灶灶旁做饭时，衣裳尽湿。以致梁姨不得不随身携带汗巾，乃至频繁更换衣服。但外出游玩时，为避免衣服干透尴尬，长此以往，梁姨也不大爱外出了。常人

活动时适当出汗或可得精神爽快，而梁姨只觉得这汗出得她气乏神疲、周身困顿，就连三餐也口淡乏味。近来夜间出汗多，以头部出汗为主，睡觉时不得不在枕头上多垫几条毛巾。而且出汗后还觉身体发冷，无法安眠。种种不便让梁姨实在苦恼，只好向德叔求助。

德叔解谜 阴阳失调，久则阳虚

德叔表示，围绝经期女性经历了经、产、乳后，肾中精气虚衰、阴阳失调，常常会出现各种不适症状，多汗症就是其中一种。由于阴液渐耗，以致阴精亏虚，虚火内生，阴津被扰，不能自藏而外泄，则出现多汗症状。中医认为，肾主五液，入心为汗。汗为心之液，由精气所化，不可过泄。《临证指南医案·汗》

中指出：“汗者，合阳气阴精蒸化而出者也。”若汗出日久，阳随汗耗，则会出现阳虚症状，如神疲乏力、恶风怕冷。治疗时，德叔运用调补脾胃、滋阴潜阳、养心安神之方，同时注意收敛汗液。经过一周调治，梁姨出汗明显减少，睡眠也得到了改善。汗为心之液，由精气所化，不可过泄。《临证指南医案·汗》

预防保健 多吃酸味可敛汗

在夏季炎热潮湿的岭南地区，像梁姨这类由于阴亏阳耗导致的多汗症往往愈发严重。吹风扇、开空调又觉得怕风恶冷，叫人左右为难、烦闷难耐。因此日常要避免疲劳过度，减少紧张焦虑情绪，可以尝试静下心来沉思冥想，通过缓慢的深呼吸来调节放松。当出汗

较多时，需及时补水，少量多次。还可以多吃一些莲子、百合、红枣、绿豆等安神清心的食物，尝试山药粥、地黄枣仁粥等食疗调理。此外，由于酸性收敛，可适当吃些番茄、酸梅、山楂等酸味食物，不仅能预防流汗过多而耗气伤阴，还可以生津解渴，健胃消食。

德叔养生药膳房 糯稻根陈皮煲瘦肉

材料：猪瘦肉350克，糯稻根20克，陈皮3-5克，精盐适量。
功效：养阴除热，益气生津。
烹制方法：诸物洗净，

猪瘦肉切片。将上述食材放入煲中，加入三碗水，武火煮半小时后改为文火煲1小时，加入适量精盐调味即可。此为两三人量。

学生得了耐多药肺结核 至少要休学一年半

羊城晚报记者 张华 通讯员 景世来

“一旦学生被诊断为耐多药肺结核(耐多药肺结核是指病人体内感染了结核分枝杆菌，对常见的抗结核药物产生耐药性，治疗困难)，需完成耐多药肺结核标准治疗，为期18个月，因此学生至少要休学一年半治病，可以说是挺残酷的。”今日，在中华医学会结核病学分会举办的2023年全国结核病学术大会上，首都医科大学附属北京胸科医院博士生导师、结核病专家高孟秋接受羊城晚报记者采访时表示，现在结核领域正在积极开展含有抗结核新药的短程、全程口服治疗方案的研究，让学生在时间成本上尽量缩短。

宿舍不通风是肺结核病的高危因素

2021年，我国新发结核病患者约为78万人。据《中国结核病年鉴(2022)》显示，2016年-2020年，广东省累计报告肺结核患者356748例，报告发病率从71.82/10万下降至50.40/10万，年均速降率为8.47%。

值得注意的是，广东省各地肺结核疫情分布不均，年发病率从高到低依次为粤东、粤北、粤西和珠三角地区，而学生是肺结核发病人群的一个比较重要的群体。

据《中国学校结核病防控指南2020版》(以下简称《指南》)中提及，学生肺结核报告发病率约占全人群报告发病数的4%-6%，仅次于农民、工人和离退休人员中的患者数。从报告年龄来看，15-24岁年龄段约占学生报告发病总数的85%，以高中阶段、本专科阶段的学生发病数较多，尤其是18岁左右年龄组

占比例最高。从报告时间来看，三四月份、9月份为学生患者报告发病高峰。

广州市胸科医院结核内科主任医师谭守勇告诉记者，学校一旦发生肺结核病，很容易发生校园内的传播流行。“我们走访调查一些学校的宿舍发现，通风和采光不足，还有一些女生喜欢在自己的床铺外围挂上布帘，还有各种晾晒的衣服，这加重了房间的空气污染以及结核分枝杆菌的传播。而根据《指南》对于学生宿舍设施要求居室人均使用面积不应低于3平方米。保证通风良好，寒冷地区宿舍应设有换气扇。”

“从我国的发病率来说，肺结核在学生中的高发年龄为17-19岁，大部分属于高三阶段。”谭守勇表示，一旦发现有一位学生罹患肺结核，还需要对同宿舍的学生，甚至整个班级都需要筛查。

一旦确诊耐药结核，至少休学一年半

网络红人俞敏洪曾称自己在北大就读期间患上了肺结核，不得不停学一年治疗。实际上，目前一旦学生得了耐多药的肺结核，休学的时间更长。

根据《指南》规定，当学生是病原学阳性肺结核患者或胸部X光片显示肺部病灶范围广泛和/或伴有空洞的病原学阴性肺结核患者或具有明显的肺结核临床症状，如咳嗽、咳痰、咯血等，出现以上任何其中一项病情就须休学。

“我们在临床上看到了太多的早期没有认真休息、治疗，导致耐药情况进一步加重，病情迁延不断的案例，我们曾经接诊过有个病例耐药肺结核病治了10

年，大学毕业时发现了肺结核病，因为不想失去工作，坚持上班，结果治疗效果不好，即使后来停止工作了，治疗难度也大大增加了，最后是有机会使用上新药才彻底治愈，整个治疗过程前后历经10年。”高孟秋说。

因为学生群体考虑到传染性的问题，比如菌阳的病人一定要完成强化期治疗，两次检测结果呈阴性，才能经过疾控的评估然后返校。耐多药肺结核病一定要完成全程18个月的治疗，这差不多就是1年半的时间。谭守勇指出，在保证疗效的前提下缩短治疗时间，提高患者对治疗的依从性，尽可能减少对学生学业的影响。

新方案！“好药先用”可使早中期肺癌五年生存率达88%

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 张蓝溪 靳婷

术后辅助靶向治疗，5年生存期可达88%

多年来，肺癌都是高居我国发病率和死亡率首位的恶性肿瘤。“得了肺癌究竟能活多久？”这是医生、肺癌患者和家属最关心的问题。而新方案是在手术后使用辅助靶向治疗。“辅助靶向由于可以特异性地作用于肿瘤细胞的某些特定蛋白，可以高度选择性地杀死肿瘤细胞。”广东省人民医院首席专家吴一龙教授介绍，“最新的研究成果显示，术后辅助靶向使用中国首个原研三代EGFR靶向药奥希替尼，患者五年生存率达88%。”

得益于分子诊断技术的兴起，越来越多的分子靶点已在非小细胞肺癌中被发现。以肺癌患者常见的EGFR靶点为例，在中国肺癌患者EGFR基因突变率达40%-50%。对于这类患者，广东省人民医院、广东省肺研所团队的最新研究显示，生存期可得到大幅提高。

对于肺癌早中期患者(IIb-IIIa期)而言，最主要的治疗手段通常是手术。不过即使手术成功切除肿瘤，身体中可能仍会藏匿着个别残留癌细胞，导致一段时间后复发。数据显示，早期患者

如果术后不接受辅助治疗，有近一半的患者在5年内出现疾病复发或死亡。所以辅助治疗能提高肺癌患者长期生存率。

此前，术后的辅助治疗主要是化疗，但复发率仍较高，且对脑转移等远处转移的患者效果不理想。而新方案是在手术后使用辅助靶向治疗。“辅助靶向由于可以特异性地作用于肿瘤细胞的某些特定蛋白，可以高度选择性地杀死肿瘤细胞。”广东省人民医院首席专家吴一龙教授介绍，“最新的研究成果显示，术后辅助靶向使用中国首个原研三代EGFR靶向药奥希替尼，患者五年生存率达88%。”

好药先用！新方案将改写诊疗模式

“五年生存率是我们肿瘤学上一个重要标志。接受靶向治疗后如果5年后还活着，说明有望达到临床治愈。”广东省肺癌研究所

长钟文昭介绍，该项ADAURA研究在2020年登上《新英格兰医学杂志》时，发布的数字堪称惊艳：采用新治疗模式使肺癌术后复发风险下降了83%。接下来，科学家们聚焦的问题是：它能否提高最终的总生存期？而此次发布的最新研究成果回答了这个问题：采用该治疗模式的早中期肺癌患者(1b至3a期)，五年生存率达到了88%，降低了51%的死亡风险。“这是一个国际多中心随机对照试验。研究数据不仅具有统计学意义，同时还具有巨大的临床意义。”

为何能将生存期提高这么多？“不仅因为有了新一代靶向药物，更在于我们通过10年的努力，不断总结迭代前期研究的经验，产生了目前这种最优化的治疗策略。”钟文昭说。

新一代靶向药物是在手术后立即使用，还是等到术后复查后再使用？寻找最佳治疗策略就如同田忌赛马，结论是要让好药先用。

钟文昭解释，简单地说，在手术后期体内肿瘤负荷还非常小的时候，提早应用靶向药物将癌细胞尽量“清零”，即便术后患者血液里依然有转移灶，也被药物及时清除了。相比之下，传统做法等到肿瘤复发之后再使用靶向药物，此时体内环境已变得更加复杂，难以充分发挥三代靶向药的功效。此外，“好药先用”组即使在应用靶向药3年后停药，少部分出现复发转移，重新使用该三代靶向药依然有效。因此，此次研究通过数据证实了“好药先用”的治疗策略，使靶向药的效应得到了最大限度的发挥，大大提升了患者的总生存期。

“生存期和生活质量的获益往往是肺癌患者的第一诉求。”吴一龙接受采访时表示，该项ADAURA研究，自2015年开始至2023年历时8年，加上2年准备时间，前后约10年的不懈探索。此次结果得到全世界范围的广泛反响，将改写诊疗模式。