

广东省名中医
张忠德

医案

66岁陈伯声音嘶哑数年余

今年66岁的陈伯以前是一位中学教师，平时总会反复出现声音嘶哑、咽喉不适，和大多数同事一样，也未能幸免“慢性咽炎”这个职业病，每天都要泡上一大杯罗汉果或胖大海茶润嗓子。退休之后，陈伯又迷上了合唱团，结果嗓子更吃不消了，不仅频繁声嘶，还时不时觉得喉嚨有异物感，甚至有几次出现失声的情况。

无奈之下，陈伯去某医院耳鼻喉科诊治，经检查诊断为“声带结节”，经过一段理疗及雾化治疗后，症状稍有好转，但仍时有反复。近段时间陈伯自觉声音嘶哑

感持续加重，说话也没有力气。赶紧找德叔求治。陈伯描述自己症状时声音非常小，低如蚊蝇声，“声音嘶哑，咽痛，咽干，喉嚨部有异物感，偶有咳嗽，无明显咳痰。”

德叔解谜

气阴不足，咽喉失养

德叔认为陈伯的病缘于多年用嗓过度，久之耗伤气阴，致使津液不足，无以滋润咽喉，故出现声音嘶哑甚至失声的症状。就好比一口钟敲了便发不出声音，正所谓“金破不鸣”。体内阴液压制不住“蠢蠢欲动”的小火苗，虚火便顺着经络上扰，熏灼咽喉，损及喉间脉络，久则炼液为痰，凝滞在咽

频繁声嘶难断根，巧用中医护金嗓

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

喉部则出现咽喉异物感。对于陈伯这种类型的声嘶患者，追本溯源，治疗首当养阴润燥，方可利咽止痛。中医认为“发声之本在于肾，其标在于肺”，因此滋补肺肾之阴尤为关键。经过一周的治疗，陈伯的声嘶症状明显缓解，目前仍间断门诊调治。

预防保健

科学用嗓很关键，闲时穴位按一按

德叔强调保护嗓子。一方面，尽量避免煎炸、辛辣饮食的刺激；另一方面，避免用嗓过度。当出现轻度嗓音疲劳感，就应当立即控声休息。尤其像陈伯这种嗓子长期处于疲劳状

德叔养生药膳房

太子参煲老鸭

材料：老鸭半只，太子参30克，乌梅20克，麦冬20克，陈皮3克，生姜2-3片，精盐适量。

功效：补气健脾，养阴生津。

烹制方法：将各物洗净，鸭肉洗净，切成小块，放入沸水中焯水备用。上述食材放入锅中，加清水2000毫升（约8碗水量），武火煮沸后改文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

这4个坏毛病不改，影响孩子生长发育

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 王慧 白恬

新冠肺炎疫情期间，家长不能像以往那样带孩子去踏春、去运动。但春天是儿童身高增长最快的季节，那么，如何宅在家上网课的同时，让孩子也能在快速长高呢？广州医科大学附属第三医院儿科医生谭慧园给家长们支招。

● 宅家上网课，四个误区要避免

目前大多学校都没有开学，孩子们抵抗力和免疫力较低，所以都是窝在家里。“在家里吃零食、不运动、沉迷电子产品、熬夜起晚等不健康的生活方式，其实很影响孩子的生长发育。”谭慧园说道。

1.“迷惑”电子产品

孩子在家里，长时间地看动画片、玩手机、iPad游戏，或者上网络课程，是疫情当中的常见情况。这个时候家长们最担心的往往是视力问题。但除此之外，长时间使用电子产品还会抑制大脑分泌松果体素，让孩子过度兴奋，睡眠亦长时间停留在浅睡眠状态，最终影响身高增长。

2.睡得晚起得晚

孩子们常在家中上网课，早晨会有赖床习惯。如果长时

4.“高糖”零食的增多

疫情期间，孩子宅在家里看电视，吃零食，活动量严重不足，很容易导致肥胖的发生。而肥胖带来多余的脂肪组织会引起雌激素分泌增多，可能会刺激骨骼过度发育，导致骨龄提前。一旦身高的增长速度跟不上骨骼的增长，就会导致孩子长高受限。“高糖零食就是导致孩子肥胖发生的主要原因之一”。

来看看常见的零食中，含糖量的情况：

食物	≈方糖数量
奶茶(500ml)	11.5块
可乐(330ml)	8块
猪肉脯(5片/100g)	8块
葡萄干(一把/42.5g)	7.5块
果汁(240ml)	6块
冰激凌(100ml)	5.25块
面包(100g)	5块
粗粮饼干(100g)	4.5块
夹心饼干(4片)	3.5块
番茄味薯片(155g)	1.5块

制表/何晓晨



根据世界卫生组织的一项报告，儿童的身高增长速度在春夏秋冬实际上是一样的，身高增长最快的是3-5月，平均22mm，而10-12月份，平均10mm。在春季孩子身高增长是秋冬季的2-2.5倍。

● 四个建议，家长们带头行动起来

虽然不能像往常一样随意出门运动，但是家长们可以通过以下四个方面，让孩子保持良好的作息、适当的运动、平和感恩的心态，这些对于孩子的成长发育都有一定的积极作用。

一、饮食控制。家长可以趁着这段时间，和孩子一起动手做一些健康的零食。让孩子把体重增长控制在0.2-0.25公斤/月。

二、运动代替电子产品。家长应该以身作则，控制好看电视，玩手机的时间，以体育锻炼代替电子产品。对于学龄前儿童，可以安排一些亲子小游戏，对于学龄儿童，除了安排好学习及阅读时间外，更应适当增加室内体育锻炼。一些健身APP里有不少室内体育锻炼方法的介绍，可以带着孩子一起动起来。

三、保持良好作息。对于学

龄前儿童，爸爸妈妈可以给孩子来个“睡前仪式”，如抱抱，读绘本、听音乐等，都有利于孩子身体放松、尽快进入梦乡。而对于学龄儿童则应该和孩子一起制定一个规律的作息时间，一点点去纠正回来，同时也为开学做好准备。

四、感恩教育和情绪管理。在这场全民参与的防疫战争中，是时候给孩子来一场感恩教育了。家长可以教育孩子们：虽然我们不能像一线医护的叔叔阿姨们那样奋战，但宅在家里，阻断疾病的传播途径，就是对社会的贡献！

虽然疫情当前，但春光明媚的日子，家长们可以把握孩子春季长高的黄金期，除了按照上述建议，也可以让孩子在阳台多晒晒太阳，孩子们都能像“雨后春笋”突突冒个儿！



浸软，刮去白络；所有材料一起下瓦煲内，加入清水2500毫升左右（约10碗水分量），武火煮沸后改文火慢熬两小时左右，进饮前再下适量食盐调味温服。这是3-4人量。

【功效】清肺利咽，凉血解毒。



清热润肺、凉血利咽，试试板蓝根煲汤

文/羊城晚报记者 陈映平 图/余燕红

利咽。

板蓝根茅根雪梨煲猪肺汤

【材料】板蓝根20克，鲜白茅根150克，雪梨2个，猪肺半个，猪瘦肉400克，陈皮5克。

【制作】所有材料清洗干净；猪肺处理好血水后余水，然后切片；猪瘦肉切块后余水；雪梨去芯切大块；白茅根切段；陈皮用温水

疫情过后，哪些疫苗需优先接种？

文/羊城晚报记者 张华

提供第1剂乙肝疫苗和卡介苗接种服务，不会额外增加新型冠状病毒肺炎传播风险。

2. 人用狂犬病疫苗的接种（狂犬病是致死性疾病，及时开展伤口处置和接种人用狂犬病疫苗是预防狂犬病的主要措施）。

3. 破伤风疫苗的接种，开放性外伤（特别是伤口深，污染严重者）有感染破伤风的危险时，应注射抗毒素紧急预防。

需要宝妈们注意的是，对于乙肝表面抗原阳性（HBsAg+）宝妈所生宝宝的第2针、第3针乙肝疫苗的接种，建议提前联系接种单位，确认是否正常开诊，提前预约，尽可能在规定时限内接种。

延迟接种有什么影响

一般情况下，儿童年（月）龄达到相应疫苗的起始接种年（月）龄时，应尽早接种。由于疫情而延迟接种疫苗，家长也不必过于担心，因为延迟接种一般不影响疫苗接种效果。目前广东省免疫规划疫苗接种率较高，免疫规划疫苗可预防疾病得到有效控制，接种单位暂停接种服务后发生免疫规划疫苗可预防疾病风险较低。

当前前往人群密集的公共场

所存在感染新型冠状病毒的风险。家长们可等到疫情缓解、疫苗门诊正常服务后尽快前往补种。

所存在感染新型冠状病毒的风险。家长们可等到疫情缓解、疫苗门诊正常服务后尽快前往补种。

疫情过后，哪些疫苗需优先接种

在疫情过后，需要优先安排补种的疫苗：

1. 含“麻”疫苗（麻风疫苗、麻腮风疫苗），满8月龄应尽早接种，如因疫情延迟接种，则建议12月龄之前任何时间完成接种。如需接种多种疫苗，但无法安排同时完成接种时，则优先接种麻腮风疫苗。

2. 乙肝疫苗建议在12月龄之前完成3剂次接种，对超过12月龄未完成全程免疫程序者，需尽早补齐接种剂次。若无特殊情况，新生儿首剂乙肝疫苗应立即接种，不能延迟。

3. 脊髓灰质炎病毒疫苗补种相应剂次即可，无需重新全程接种。

4. 百白破疫苗，3月龄至5岁未完成百白破规定剂次的儿童，需补种未完成剂次，如婴儿没有接种百白破疫苗，难以预防2月龄之内的百日咳发病，建议严格按照居家隔离，家人做好防护措施，防止与婴儿交叉感染。

邓老凉茶

国医邓老 生养生凉茶



天猫 邓老凉茶

戴口罩≠少喝水，咽干超过10分钟病毒易入侵

文/记者 陈辉

专家简介: 刘小斌

主任医师、教授、博士研究生导师，国医大师邓铁涛教授学术继承人，邓铁涛研究所副所长，广东省中医药学会岭南医学专业委员会主任委员。自1979年起师从国医大师邓铁涛教授学习，1999年起享受国务院颁发特殊津贴。擅长中医治疗重症肌无力、神经肌肉疾病、老年病、高血压、冠心病、感冒发热、咳嗽、胃病。

出诊时间：周二下午、周五下午、周六下午。出诊地点：广州中医药大学第一附属医院

如有疑惑，请在后台留言，紫荆堂专家将为您解答。

湿的凉茶中。刘小斌介绍，广东人中有不少属于虚不受补，用黄芪、人参容易上火，而五指毛桃有南芪之称，补而不燥特别适合虚不受补的体质。在清热祛湿的凉茶中加入五指毛桃，可以清热与扶正并举。

以邓老清毒饮为例（后改名为邓老清冠饮），其主要成分有五指毛桃、麦芽、鲜白茅根、金银花、菊花、桑叶、蒲公英、甘草。这样的搭配既能预防流感、清热解毒，又不会伤脾胃、伤正气。刘小斌建议，邓老清冠饮不仅用于临床治疗，疑似人员或隔离人员、复工复产人员出现咽干、咽痒、喉痛等不适时都可饮用。

清热祛湿与扶正要并举

在广东生活了一段时间的人对五指毛桃一定不陌生，煲出的汤像牛奶一样白白的，还有椰子的香味，它也常出现在清热祛湿的汤中。

刘小斌提醒，清热祛湿的凉茶不建议喝太久，一般症状改善了就不用喝了，如果有基础疾病长期服用抗凝药、免疫抑制剂的人群一定要在中医师的指导下饮用。如果体质属于阳虚气弱的最好不要饮用。

清热祛湿与扶正要并举

刘小斌建议，邓老清冠饮不仅用于临床治疗，疑似人员或隔离人员、复工复产人员出现咽干、咽痒、喉痛等不适时都可饮用。

*具体以实物为准



扫码即可购买

大学生也会得肾病？做尿检可尽早发现！

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 郝黎 张蓝溪 靳婷

有的人每年体检花1000多元，却因缺少了这一项，就错过了早期发现肾脏疾病的机会！广东省人民医院肾脏病名医梁馨苓教授表示，早期无不适症状的慢性肾病，年轻人如何尽早发现预防？体检时要注意什么指标？

肾病不是只有老人家才会得！

在广州大学城，通过入学体检我们发现，每年就有四五个大学生，首诊就检测出肾病，甚至是双肾衰竭，错过早期治疗的机会。而十多岁就患了尿毒症的年轻人也不少见。”梁馨苓教授在采访中表示，肾病的年轻化趋势亟待重视。

目前，全世界有8.5亿人因各种原因罹患慢性肾病。慢性肾脏病是全球死亡率中排第11位的疾病。预测到2040年，慢性肾脏病将成为全球第五位的致死病因。

慢性肾脏病还是导致高昂医疗费用的主要原因。在高收入国家，透析和肾移植患者不到总人口数0.03%，却占据每年医疗预算的2-3%。而在低收入和中等收入国家，因无法维持透析和肾移植以挽救生命，上百万的终末期肾病患者过早死亡。

在中国，慢性肾脏病患者人数超过1亿，而需要接受透析治疗的尿毒症患者有150多万人。每年需要接受肾脏替代治疗的患者数量，仍以新增12万~15万的趋势持续上升。

体检B超后顺便留尿？错！

正确科学的尿常规检查，才能达到尽早筛查的目的。

很多人在普通体检时，往往会在做B超后，“顺便”做尿常规，但由于准备B超时喝了大量的水，这样的尿液已被稀释，指标性不够，有可能带来假阴性的结果。

梁馨苓教授表示，尿常规检查，应选择晨尿，或至少在膀胱储备3小时以上的尿液，指标才有可能代表。也可以考虑在确保卫生安全的情况下，自己在家留好中段晨尿，带去医院检测。

家用紫外线灯易伤眼 应急处理方法你要懂

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

在抗击疫情的特殊时期，家家户户除了口罩、洗手液等防护用品外，也开始购买紫外线灯用于消毒。

但近日，由于紫外线灯使用不当，导致伤眼的新闻频频发生。比如南京一男子用紫外线灯消毒时灼伤双眼，深圳一女士打开紫外线灯消毒时人没有离开房间，眼睛灼伤。广州中医药大学第一附属医院眼科黄仲委教授告诉大家，如何正确使用紫外线灯，一旦伤眼后该如何处理。

伤眼后会有眼刺痛、怕光、流泪等症状

黄仲委教授介绍，紫外线灯是利用汞灯发出的紫外线来实现杀菌消毒功能，它放射的紫外线能量较大，如果没有防护措施，极易对人造成巨大伤害，特别是对眼睛的伤害，会首先损伤角膜的上皮细胞，被紫外线灯照射后2-10个小时左右，眼睛会出现异物感，然后出现眼睑刺痛和烧灼感、怕光、流泪、眼睛痉挛、视物模糊等症状。

如何正确使用紫外线灯？

使用紫外线灯时，房间内不能有人，紫外线灯照射的时间30分钟至1个小时为宜；要避免直视光源或是触碰紫外线灯的灯管；家庭在操作消毒灯的时候一定要佩戴防护眼镜或者墨镜，在公共场合，如果碰到紫外线消毒，应及时避开，特别要注意避免皮肤角质层较薄的儿