

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

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，咽喉部有异物感，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。就好比一口钟破了便发不出声音，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

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

态的人，即便再喜欢朗诵或者唱歌，也要学会让嗓子放松下来。

当用嗓时间较长后，自觉咽喉干涩不适、明显异物感时，可用舌尖有序地在上下排牙齿外面扫过，感觉口涎增多时慢慢将其吞咽，可以起到滋润咽喉的作用。另外，长时间用嗓后宜饮用热饮，而非寒凉、冰冷的凉茶及冷饮等。

德叔还教给陈伯一个简便易操作的小方法，平时闲暇之时可以拿绿豆按压脚上的“照海”穴（位于脚内侧，内踝尖下方的凹陷处），用胶布固定好绿豆的位置，每天定时按压几次，每次1分钟左右，以出现酸胀的感觉为度，中医认为照海穴位于肾经，刺激该穴位具有滋补肾阴之效。

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青、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。



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不一样的，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，除了安排好学习和阅读时间外，更应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表，一点点去纠正回来，同时也能为开学做好准备。

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：虽然我们不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！



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、熬夜晚起等不健康的生活方式，其实很影响孩子的成长发育。”谭慧园说道。

1.“迷恋”电子产品

孩子宅在家里，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

间这样很容易影响孩子的身高增长。这主要基于两个原因，一是熬夜会影响孩子的生长激素分泌。

儿童每日的生长激素是在夜间（21:00~凌晨01:00）深睡眠中大量分泌。错过了理想的睡眠时间，等于错过了孩子长高的关键机会。二是孩子晚上熬夜不睡觉导致早上起不来，错过了早餐时间，或早、午餐时间缩短，影响了孩子一天的营养摄入，最终也会影响孩子的身高生长。

3.不稳定的情绪

长时间不能出门玩耍，孩子容易出现冲动、脾气大、情绪不稳定等情况。而负面情绪，影响睡眠质量，干扰深睡眠期的生长激素分泌，从而影响孩子的身高。

4.“高糖”零食的增多

疫情之中，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龄的增长，就会导致孩子长高受限。“高糖零食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
番茄薯片(155g)	1.5块

制表/何晓晨

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。比如南安一男子用紫外线灯消毒口罩时灼伤双眼，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施杀菌消毒功能，它放射的紫外线能量较大，如果没有防护措施，极易对人体造成巨大伤害，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，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

童误入紫外线操作区域。

伤眼了该怎么办？

1、怀疑紫外线伤眼了，不要自己乱滴眼药水，应第一时间就医。在就医的路上或候诊期间，保持安静，可以用毛巾浸冷水敷眼，闭目休息。

2、到了医院急诊，眼科医生按常规会给予眼局部滴表面麻醉药如丁卡因等（有“中招”经历的电焊工常戏称为“神仙水”），眼睛的疼痛、流泪等症状可以迅速缓解、消失，但是表面麻醉药的药力一过，又会再次疼痛、流泪，因此医生往往根据病情轻重需要，给予镇静、止痛消炎药或收缩血管的眼药水等。顺便说一句，丁卡因等止痛药属于麻醉药，而且多用会损伤眼角膜上皮，因此它不能作为门诊处方药。

3、经过应急处理后，除了闭眼休息，减少光的刺激外，尽量减少眼球转动和摩擦。如果只是角膜、结膜上皮损伤，经过紧急和正确处理，一般8~10小时后，症状就会慢慢消失而痊愈了。

特别提醒

家里可以准备些夏桑菊等清热药

在现在就医不方便的非常时期，处理可以适当调整：保持冷静，不要揉擦眼睛，先试饮冷敷或冰敷，滴消炎、滋润眼水如氧氟沙星、玻璃酸钠、贝复舒等，口服清热解毒药如牛黄解毒片、新癬片、夏桑菊等。



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

入春后岭南地区气温逐渐升高，雨量逐步增多，昼夜温差加大，天气忽冷忽暖，人体的呼吸道最容易出问题。虽然此时疫情有所缓解，但因为感冒发烧咽痛要去医院看病还是挺麻烦的事情。

广东省人民医院中医科副主任医师林举择为大家推荐一款应节的药膳——板蓝根茅根雪梨煲猪肺汤，可以帮你清热润肺、凉血

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】所有材料清洗干淨；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；白茅根切长段；陈皮用水



板蓝根片

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。

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）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，尽可能在规定时间内接种。

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。

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（麻疹疫苗、麻疹风疫苗），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，则优先接种麻疹风疫苗。

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，需尽早补齐未接种剂次。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 养生凉茶

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

新冠疫情还未结束，我们中的大部分人已经复工了，于是不少人一天需要连续几个小时戴口罩。因为戴着口罩不方便加之不想增加暴露风险的机会，有人戴口罩期间不喝水。广州中医药大学第一附属医院脾胃病科刘小斌主任医师提醒，这种做法得不偿失，咽干超过10分钟会增加病毒入侵机会，感觉喉咙痛可服用清热祛湿凉茶或多喝开水。

清热祛湿凉茶不建议连续喝太久

春季病毒活跃，加之岭南地区春季湿度大、天气变化无常，就算没有新冠肺炎，这个季节也是容易受到病毒入侵，呼吸道疾病高发的季节。有经验的广东人，一旦感觉自己上火了，如出现眼屎增多、口干唇燥、喉咙痛等症，就会喝些清热祛湿的凉茶来调理。

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

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

专家简介：刘小斌

主任医师、教授、博士生导师，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。擅长中医诊治重症肌无力、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

如有疑问，请在后台留言，紫和堂专家将为您解答。

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、复工人员出现咽干、咽痒、喉咙痛等不适时都可饮用。

邓老凉茶

邓老清冠饮

（原名邓老清毒饮）

国医防疫配方 邓老清冠饮

入选第一批防疫中成药在临床广泛使用

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 黎黎 张蓝溪 靳婷

有的人每人体检花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孝教授表示，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，错失早期治疗的机会。而十多岁就患了尿毒症的年轻人也不少见。”梁馨孝教授在采访中表示，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脏病。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。每年需要接受肾替代治疗的患者数量，仍以新增12万~15万的趋势持续上升。

肾病早期往往无不适症状

值得注意的是，由于慢性肾脏病通常起病隐匿，早期可无特异性症状，很多甚至无任何不适表现，许多人往往在早期并不知道自己的肾脏已经出现问题。等到出现明显的面色苍白、乏力、恶心、呕吐等症状时，肾功能可能已下降超过75%！

加上高血压、冠心病、糖尿

病、痛风等慢性疾病的高发和年轻化趋势，这部分患者，也并不知道其肾脏器官已经受累。

如何尽早发现？体检时加上这一项！

“其实，慢性肾脏病如果通过尿液、血液、肾脏影像学等早筛手段，必要时肾活检明确诊断，再积极治疗，可以延缓大部分肾脏疾病的进展。其中有1/3患者经专科规范诊治，甚至可以将肾损伤逆转回来。”梁馨孝教授说，重视早期筛查非常重要。

要如何尽早筛查发现？“由于我国肾病发生率的年轻化趋势，我们呼吁，若有条件，应该在小学、初中、高中入学时或每年体检时，增加尿常规检查，做到早发现，及时诊疗。”

梁馨孝教授还提醒，要重视以下慢性肾脏病危险因素：

1、患高血压；2、患糖尿病；3、体重超标；4、吸烟；5、年龄超过50岁；6、慢性肾病家族史；7、有其他的已知的肾脏疾病。

以上危险因素若有一条或以上，应更加重视。若条件允许，可在每半年至一年监测血、尿常规，血肌酐、肾脏B超的基础上，增加检查尿蛋白/肌酐比值或尿微量白蛋白检查，以便早期发现肾损害。若以上结果有异常，请及时至肾脏内科门诊就诊。

体检B超后顺便留尿？错！

正确科学的尿常规检查，才能到达尽早筛查的目的。

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超时喝了超量的水，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。梁馨孝教授表示，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，指标才有足够代表性。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。