

炎炎夏日，这个季节空调是绝对不能缺。但如果长时间在空调环境下学习、工作，由于环境温度低、空气不流通、冷热刺激，会出现鼻塞、头痛、腰疼、食欲不振等症状。广州中医药大学第一附属医院康复中心主治医师陈维林和林应祥推拿治疗师教您如何通过穴位刺激来预防“空调病”。

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞



## 靠空调“续命”快学几招预防“空调病”

**【鼻塞】**吹空调久了容易鼻塞、流鼻涕，有些过敏性鼻炎的患者长时间吹空调后也容易复发或加重。对这部分人群可用两手食指搓迎香穴（在鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中，鼻翼旁开1.5cm，鼻唇沟中，鼻翼旁开1.5cm，鼻唇沟中，鼻翼旁开1.5cm，鼻唇沟中）3分钟，透热为度。有通利鼻窍、祛风通络的功效。

**【头痛、眩晕、脖子疼】**长时间吹空调，容易出现头痛、头晕、脖子疼等不适。可以用双手拇指点按风池穴（在颈项乳突与斜方肌上端附着部之间的凹陷中）3分钟，发汗为度。有疏风解表的功效。这里要提醒，空调口避免直接对着人吹。

**【腰痛】**吹空调容易感觉腰痛、腰冷的人群，可以双手自上而下擦腰部肾俞穴（位于腰部，第二腰椎棘突下，旁开1.5寸）3分钟，透热为度。有益肾助阳、强腰利水的功效。

**【腹冷、食欲不振】**一吹空调就容易肚子不舒服的人，可以用全掌顺时针摩腹5分钟，可以按照上腹、左腹、下腹、右腹顺时针方向来揉。有调理脾胃、增加肠道蠕动的功效。

**【特别提醒】**空调虽好，但也应该控制好使用方法，温度不宜太低，时间不宜太久。如有不适，及时就医。

# 中西医结合治疗中晚期肝癌：长期生存不是梦！

文 / 陈辉



专家介绍 林丽珠

著名中医肿瘤学家及中西医结合临床肿瘤学家，现为广州中医药大学第一附属医院副院长，广东省总工会副主席（兼职），医学博士、教授、博士生导师，广东省医学领军人才，全国先进工作者，十九大党代表，广东省名中医，中国好医生，全国最美中医，享受国务院政府特殊津贴专家。国家临床重点专科、全国中医肿瘤重点专科学术带头人，国家药物临床试验机构肿瘤专业负责人，广东省重点学科中西医结合（临床）学科带头人。兼任世中联癌症姑息治疗研究专业委员会会长，中国民族医药学会肿瘤分会会长，中国临床肿瘤学会（CSCO）中西医结合专家委员会副主任委员，中国中西医结合学会肿瘤专业委员会副主任委员，中国药学会中医肿瘤药物与临床研究专业委员会副主任委员，广东省中医药学会肿瘤分会主任委员，南方中医肿瘤联盟主席等。

从事中医、中西医结合教研工作30余年，对中晚期肿瘤患者的治疗具有丰富的临床经验，其主攻病种为肺癌、肝癌、肠癌、妇科肿瘤等，倡导以中为主，西为中用，临床治疗注重整体观念，以人为本，强调生存时间与生活质量并重的理念并取得良好的临床效果。



# 高血压老控制不好？可能是肾上腺肿瘤在作怪

文 / 羊城晚报记者 余燕红  
通讯员 李晓媚 彭佩丹



一般来说，对于直径小于3厘米的无功能肾上腺瘤，如果影像学特征也趋向良性的话，在每6-12个月密切随访观察的基础上可以暂缓手术。对于“功能性”肿瘤，一旦定位及定性诊断明确，直径大于3厘米，多可通过腹腔镜或后腹腔镜等微创技术进行手术切除。少数特别巨大，尤其是恶性可能大的肿瘤也可考虑开放手术切除。

杜跃军指出，肾上腺瘤术后，患者症状大多可获得良好改善，即使不能完全摆脱药物也多可更易于平稳控制。而对于术后患者的血压评估，杜跃军建议应以术后3-4周，患者恢复正常生活状态下的血压情况为准，酌情考虑是否可停用或调整术前降压药。

## 小小肾上腺有大作用

肾上腺位于两侧肾脏上方的腺体，虽然带了一个“肾”字，但它却是一个内分泌器官，在功能上与泌尿系统并无干系。

谭万龙介绍，正常肾上腺乍看近似成年人微屈的小指，其重量不过5克左右，但对于生命的维持却有大作用。肾上腺可分为皮质和髓质两部分：前者可分泌盐皮质激素（主要是醛固酮）、糖皮质激素（主要是皮质醇）和少量性激素（如脱氢雄酮和雌

二醇）；而后者则分泌肾上腺素和去甲肾上腺素等儿茶酚胺类物质。这些激素对于日常特别是应激状态下机体的运行至关重要，在病态情况下的分泌过度或不足都可能带来不良后果。

“由于肾上腺位置很深，较小的肾上腺肿瘤往往不易发现。但近年来，随着影像技术和对肾上腺疾病认知的进步，肾上腺肿瘤的早期检出率不断提高。”谭万龙说，经验丰富的B超医生多有可能发现直径1cm左右、甚至更小的肿瘤，在此基础上再进行薄层CT扫描，基本可以对肾上腺肿瘤进行准确的“定位”诊断。

## “功能性”肾上腺肿瘤需手术治疗

肾上腺肿瘤是否病态分泌相关激素而导致功能异常，进而产生相应症状，形成所谓“功能性”肿瘤，才是“定性诊断”的关键部分。南方医院泌尿外科主治医师杜跃军表示，尽管大多数是良性的，这类“功能性”肿瘤导致的以高血压为主的症状仍然可能给患者带来不良后果，部分患者甚至可能由于难以控制或急骤的血压波动而危及生命。

## 中医 + 西医：1+1>2

林丽珠教授介绍，对于中晚期肝癌而言，西医、中医治疗各有优势，但也各有不足，两者结合起来在临幊上常常能达到1+1>2的效果。

西医治疗中晚期肝癌常用的方法有肝动脉化疗栓塞、各类消融治疗、放疗、化疗、靶向治疗等。这些治疗方法的优势体现在肿瘤的局部控制比较好，但不足体现在以下三个方面——“无瘤生存”的理念有可能导致对肿瘤的过分治疗、疏于全身的机能调整、放疗化疗仅对部分患者有效。

林丽珠教授进而结合多年临床经验指出，针对西医治疗方式在以上三方面存在的缺陷，中医在这些方面可以进行很好的弥补和优化。根据中医治疗对肝癌患者的长期临床观察显示，如果患者存在肝郁气滞、脾虚湿困、肝胆湿热，治疗的原则就是疏肝健脾、行气导滞、清肝利湿。中医治疗中晚期肝癌的优势体现在整体观、会对病人进行辨证论治的“个体化治疗”，可有效改善症状、提高生存质量，延长生存期。但缺点就是杀伤力弱、对局部瘤体控制不明显。而中医治疗存在的不足，又恰好是西

医手段的长处。总而言之，西医善于局部肿瘤杀灭，可治标、祛邪；中医善于全身整体调节，可治本、扶正。这样看来，中西医结合治疗中晚期肝癌可起到全身和局部治疗的统一，在延长患者生存时间的同时，也能提高其生活质量。

对于“中西医结合治疗”，林教授不仅进行了清晰的理论阐释，同时还结合具体治疗方案说明如何操作，例如，肝癌一线治疗药如阿伐替尼对中晚期肝癌患者肿瘤标志物治疗恢复正常、瘤体缩小都有明显效果，但是患者在服用靶向药时可能会出现腹痛、皮疹、肝功能损伤等副作用，这些副作用可能会导致患者因为无法耐受而不得不放弃治疗。而中医药有很好的办法来对付这些副作用，帮助患者坚持完成靶向药的治疗。再比如消融、放疗等病灶局部治疗方法在消灭掉瘤体的同时，不可避免地会对肝脏造成损伤。而中医药的“保肝”功能此时就可以大放异彩了。在很多人的印象中，中药是会伤肝的，如何能保肝？林丽珠解释，中药如果选择恰恰是优质药材，并讲究君臣配伍，非但不会伤肝，还可以保肝、养肝、柔肝。

## 科技改变养老

巨硅科技——专注于构筑居家养老安全与健康防护网

文 / 杨广

养老已成为重大民生问题，一直以来作为高新、人工智能企业的广州市巨硅信息科技有限公司，围绕老年朋友的安全与健康，建立线上线下互动的模式，不断完善居家养老服务闭环。

### 1.出行守护网

公司运用互联网+，通过“智能终端+监护端APP+24小时客服”的服务模式，为老年朋友提供24小时紧急呼援、实时定位、轨迹追踪、电子围栏等出行守护服务；

### 2.居家安全防护网

巨硅科技紧抓老人居家安全的“刚需”研发出一系列智能设备，如门磁感应器、体动感应器、烟气监测仪、跌倒监测垫等；通过对老年人住所进行适老化改造，结合“智能终端+监护端APP+24小时客服”的服务模式，实现对居家环境的无感化、实时化的信息采集；如有异常，智能设备会主动发出预警信号。

### 3.健康医护网

为了更切实际地服务于民，公司线上线下服务联动，除让社区老人能享受“亲切、适宜、用心、专业”的衣、食、住、行等

生活照料之外，公司还不断整合资源，汇集海量公立医院的医生，在全家康平安通APP上可为老年人及其家属提供7x24小时全天候的在线问诊；通过联合广佛地区多家三甲医院，组织多学科的医护专家，固定时间进驻客服中心，免费为长者提供健康咨询；公司也积极联合广州地区多家互联网医院以及大型连锁药店，筹备推出老年朋友线上慢性病门诊、线下慢性病药送药上门服务。

公司负责人表示将始终坚持以“公益的心态，商业的手法”专注于智慧养老领域；以智慧养老为基础，协同健康大数据的应用，构建“出行守护、居家安全、健康医护”三位一体的养老与居家生活服务生态圈。



出行守护、居家安全智能化设备



## 中医治疗肝癌要全程参与

在很多人的印象中，肿瘤治疗理应首选西医，往往是西医没有办法治了，才来看中医，其实不然。林丽珠教授介绍，中西医结合治疗肝癌主张中医要全程参与，越早干预越好。比如说对于早期肝癌，肝切除、肝移植和局部消融是主要治疗手段。但是早期肝癌切除术后复发或转移率高达40%-80%。因此抗复发转移是早期肝癌术后亟须解决的一大难题，中医药在这方面可以发挥独特的作用。有研究显示，肝切除术后联合中医药健脾化瘀综合治疗，可减少术后复发和转移，显著延长无病生存期。

实际上，中医对肝癌的干预应该被提前到慢性乙肝、肝硬化阶段。我国是肝病大国，平均每10个人中就有1人是乙肝携带者。临幊上，肝癌患者中90%以上的患者都有病毒性肝炎病史。从慢性乙肝到肝癌，中间会有一个重要过渡期，那就是肝硬化阶段，如何利用有效治疗手段，让肝硬化患者有效延缓病情甚至避免发展到肝癌？林丽珠教授对此进行过丰富而卓有成效的临床实践。

此外，针对目前一些民间偏方和神医现象，林丽珠教授特别提醒，肝癌患者切勿盲目相信这些伪医学。曾经一个肝癌病人经过治疗，恢复得不错，但听信某一位神医说能够治愈他的疾病，就跑去吃他的偏方一个月，整个人变得面黄肌瘦，无精打采，回来重新检查，黄疸指数很高、肿瘤出现肺转移，大量的胸腔积液，那个方子林丽珠教授一看，整整80来味药，几乎都是有毒的中药。

同时，林丽珠教授提醒，中医治疗肿瘤一定要对患者正在进行的西医治疗比较了解，比如说患者正在进行化疗，那就不适合使用有一定抗癌作用的中药处方了，否则可能会“毒”上加“毒”。如果患者已经不再使用化疗药物、靶向药物，但仍有复发风险，此时使用抗癌类的中药，则能达到中药抑瘤、预防复发的效果。

总之，林丽珠教授认为，现在中西医结合治疗中晚期肝癌已经达到了较高的水平，可以达到长期生存的效果，且有较高的生活质量，患者长期生存已经不再是梦想！



北京同仁堂 科技发展股份有限公司制药厂