

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”。

## 靠空调“续命” 快学几招 预防“空调病”

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

【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,当鼻唇沟中间,鼻翼旁开1.5cm,鼻唇沟处)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(在胸锁乳突肌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。

# 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 李晓姗 彭佩丹

58岁的刘伯是一名继发性高血压患者,尽管多年来长期吃药,血压情况依然控制得不够理想。前段时间,在南方医科大学南方医院体检时,发现肾上腺肿瘤,经过泌尿外科进一步诊断,建议其进行手术治疗。近日,刘伯术后反馈,多年的高血压终于能平稳控制了。

南方医院泌尿外科主任医师谭万龙表示,不同于只能终身用药控制的原发性高血压,通过发现并去除病因可能使继发性高血压获得治愈或明显缓解,而肾上腺肿瘤就是继发性高血压的最常见诱因之一。

## 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。肾上腺可分成皮质和髓质两部分:前者可分泌皮质激素(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识的进步,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。

一般来说,对于直径小于3厘米的无功能肾上腺腺瘤,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。

## “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。



杜跃军指出,肾上腺腺瘤术后,患者症状大多数可获得良好改善,即使不能完全摆脱药物也更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。

# 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。

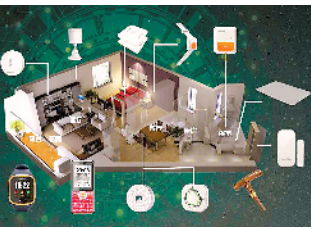
1.出行守护网  
公司运用互联网+,通过“智能终端+监护端APP+24小时客服”的服务模式,为老年朋友提供24小时紧急呼援、实时定位、轨迹追踪、电子围栏等出行守护服务;

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、烟气管监测仪、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,智能设备会自动发出预警信号。

3.健康监护网  
为了更切实地服务于民,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7×24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、健康监护”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

# 中西医结合治疗中晚期肝癌： 长期生存不是梦！

文/陈辉

根据数据统计,全世界新发肝癌病例有53%发生于我国,而广东省作为肝癌的“重灾区”,肝癌患者病死率在所有癌种中高居第二位,仅次于肺癌。由于肝癌早期症状隐匿,70%的肝癌患者诊断时就已经是中晚期了。在传统观念里,肝癌就是名符其实的“癌王”,而拿到中晚期肝癌的诊断书就犹如拿到了死亡宣判书。广东省名中医、广州中医药大学第一附属医院副院长林丽珠教授接受羊城晚报专访时介绍,现在中西医结合治疗中晚期肝癌,患者可以达到长期生存的效果,且有一定的生活质量。

## 从绝望,到盼望、希望……

周先生是去年6月第一次走进林丽珠教授的诊室的,当时的面色、精神都很差,让他比60岁的实际年龄看上去还要苍老,言谈间一直透着死马就当活马医的无奈。

他去年5月突然出现莫名其妙的上腹痛、腹泻、恶心、发烧等不适症状,去到广州一家三甲医院看病后,被诊断为原发性肝癌并肝内多发转移。这个结果对于一向身体都不错的他犹如晴天霹雳。会不会是误诊了?周先生怀着一线希望马上又到广州另一家三甲医院再次进行诊断,然而遗憾的是得到了同样的诊断结果。医生明确告诉他已经没有手术机会了。做不了手术不就是意味着等死吗?不行就抓点中药回家吃算了,这就是周先生在遇见林丽珠教授之前抱有的消极心态。

中晚期肝癌只能等死?错!面对情绪沮丧的患者周先生,林丽珠教授信手从电脑中调出几个病例:60岁的林先生2010年发现肝癌做了手术,两年后又复发并多脏器转移,做了冷冻消融术后开始服用一线肝癌靶向药,同时配合中药治疗,到目前身体状况仍很好;70岁的

容伯是2003年确诊肝癌并进行了手术切除,此后虽多次复发,但经过局部处理,如冷冻消融、射频消融并一直配合中药治疗,目前生活质量仍很高,他每月来看一次林教授的门诊,调整中药处方;53岁的郑先生是2007年诊断为原发性肝癌,73岁的区先生是2007年诊断为肝癌,当时做了手术并进行了化疗,后出现了肝癌复发并多处骨转移,他一直坚持中西医结合治疗,目前的身体状况仍不错。

这一个鲜活病例让周先生的眼中有了亮光、有了盼望。在林丽珠教授的指导下,他开始服用一线肝癌靶向药仑伐替尼,并结合以健脾疏肝理气、解毒散结为原则的中医药治疗。近一年的时间过去了,最近一次复查显示疗效非常好,他的肝脏肿瘤大部分坏死并较前稍有缩小,这在中晚期肝癌治疗中是非常可喜的成果。更重要的是,周先生说经过这近一年的中西医结合中药调理,他的身体状况比得病前还要好,整个人都特别有精气神。对于未来,他充满希望,哪怕万一病情出现反复,他也有足够的信心面对,配合医生积极治疗。

## 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,两者结合起来在临床上常常能达到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。这些治疗方式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,肝癌一线靶向药如仑伐替尼对中期肝癌患者肿瘤标志物治标恢复正常、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,中药如果选择了恰当并优质的药材,并讲究君臣佐使,非但不会伤肝,还可以保肝、养肝、柔肝。

## 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%。因此复发转移是早期肝癌术后亟须解决的一大难题,中医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痰法综合治疗,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。临床上,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,中医治疗肝癌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,则能达到中药抑制、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,且有一定的生活质量,患者长期生存已经不再是梦想!

**清热解暑 散风止痛**  
用于肺胃蕴热引起:  
头目眩暈,口鼻生疮,风火牙疼,  
暴发火眼,咽喉疼痛,耳鸣肿痛,  
大便秘结,皮肤刺痒。

**京制牛黄解毒片**  
Jingzhi Niu Huang Jie Du Pian

北京同仁堂科技发展股份有限公司制药厂

**安神补脑液**  
An Shen Bu Nao Ye

入睡 醒来

功能主治: 补气养血, 强脑安神, 用于肾精不足, 气血两亏所致的失眠、乏力、健忘、失眠、神经衰弱症以上诸证候者。

北京同仁堂科技发展股份有限公司制药厂