



“仙草”煲汤 清热消滞 小儿老人厌食症 也可以喝

文/羊城晚报记者 林清

台风带来丝丝凉意，食欲恢复。然而若周末大吃大喝，肥甘厚味，外加冰啤，看似大朵快颐，其实容易食滞中焦，人体的肠胃功能也容易出现紊乱。

广东省人民医院中医科副主任医师林举择表示，若体内湿气重，暑湿内外交杂，在上则头重如裹，在中则胸腹胀满、胃纳呆滞，在经络则周身困重，四肢、关节酸痛沉重。因此当前养生，应重视“健脾、祛湿、开胃”。

清暑、解热、利水的仙草之外，陈肾也是广东特有的食材，即是腌制风干而成的腊鸭肾，性温味甘，有养胃生津、消食健脾、润肺去燥的作用，广东民间常以它煲粥、煲汤辅助治疗小儿、老人厌食症。煲汤饮用，汤味甘鲜芳香，令人食欲大增。

林举择提醒，麦芽不同炮制方法，功效略有差别。炒麦芽功偏消食健胃，生用多用于回乳消胀，焦麦芽消食化滞，用于食积不消、脘腹胀痛。本汤品选用的是炒麦芽，主要是为了缓解夏日胃口不佳、脾虚食少的症状。

仙草麦芽苡实煲陈肾

【材料】仙草 20 克，炒麦芽 15 克，芡实 30 克，陈肾 2 个，猪瘦肉 250 克，蜜枣 2 颗，生姜 2 片。

【制作】各材料清洗干净；仙草和陈肾稍浸泡；猪瘦肉余水后切大块状；仙草和炒麦芽装入汤料袋中，袋口扎紧；所有材料一起倒入瓦煲内，加入清水 2500 毫升左右（约 10 碗水分量），武火煮沸后再改文火慢炖 1.5 小时左右，进饮时方加入适量食盐调味即可温服。这是 3-4 人分量。

【功效】清热消滞，健脾开胃。

# 关于肺癌的热点问题 这里都有解答

文/羊城晚报记者 陈辉 图/视觉中国

肺癌是近年来发病率、死亡率增长最快的疾病，国产靶向药的价格比进口药便宜很多，可疗效究竟如何？老人家一身基础病查出早期肺癌却不能手术怎么办？肺癌最容易发生脑转移，一旦脑转移了还有救吗？中山大学附属肿瘤医院多位专家就患者关心的热点问题接受羊城晚报记者采访。

胸科王思思教授：

晚期肺癌患者长期生存不是梦

“以前一说起晚期肺癌，大家印象中生存期只有一年或几个月，而现在可以听到越来越多晚期肺癌患者生存期超过 2 年、5 年，甚至更长！”王思思教授说。

他介绍，在肺癌患者中非小细胞肺癌占绝大多数，这其中有 40% 的患者可以采用靶向治疗，和化疗药不同，靶向药副作用小，病人可长期服用、长期获益。因此在服用靶向药物的晚期肺癌患者中 5 年生存率可达到 30%。在非小细胞肺癌患者中还有 20% 的患者可以获益于免疫治疗，如 PD-1、PDL-1 抗体，这部分晚期患者中 5 年生存率可达到 20%。

近年来，国产靶向药如雨后春笋般涌现出来，它们的价格可能比进口药便宜一半，甚至更多，那它们的疗效究竟如何？王思思教授说，国产靶向药分为两大类，一类是仿制药，一类是原研药，后者可以说是真正的“国货”。目前国产靶向药的疗效、副作用都完全可以和进口药媲美，临床上越来越多的患者愿意选择国产靶向药。

他补充说，在未来的几年将有更多靶向药走进临床，这得益于基因检测技术的发展。靶向药一般在服用 9-18 个月会出现耐药，患者不得不更换靶向药。基因检测技术可以发现是哪个靶点出现耐药，便可以有针对性地研制出新药，这样肺癌患者就可以一直有药可吃。“以前我们提出的是‘同样的生存期，更高的生活质量’，现在我们提出的是‘更长的生存期，更高的生活质量’。”王思思教授说，晚期肺癌患者长期生存已经不是梦了。

肿瘤内科侯雪教授：

肺癌脑转移可防、可治、能早发现

肺癌容易发生脑转移，这就像悬在很多肺癌患者头上的“达摩克利斯之剑”，让他们忧心忡忡。侯雪教授介绍，在脑转移性肿瘤中肺癌的确是首要原因，其次是恶性黑色素瘤、乳腺癌。但并不是所有的肺癌都容易发生脑转移，肺癌中的非小细胞肺癌有 60% 是腺癌，这部分患者比较容易发生脑转移。

那么如何早期发现脑转移？侯雪教授介绍，这部分患者可以留意自己身体的反应，如出现头晕、半边手脚力量下降（如拿不起筷子）、记忆力明显下降等，可及时告诉医生，医生会开具脑部核磁共振检查。在临床中，如果肺癌患者在复查时发现其他部位有转移，医生会开具全身的检查，这样如果脑部有转移就能及早发现。

发生了脑转移也不用过于害怕，临床上有很多手段对付它。侯雪教授介绍，大部分脑转移患者可以采用药物治疗，如靶向药、化疗药、抗血管生成药，来控制脑部病灶的发展，如果脑部病灶得到控制、好转，其引起的脑水肿会随之改善，脱水药物的使用也有助于脑水肿的改善。她补充说，我们正常的人体有“血脑屏障”，一般服用的药物不会作用到脑部，但发生了脑转移的患者，这个血脑屏障已经被打破了，服用的抗肿瘤药物是能够作用到脑部的。除了药物治疗外，还可以使用放疗。如果患者的脑水肿比较严重、脑部病灶比较大，还可以用手术的方法来引流、切除病灶。

侯雪教授介绍，在临床上对于已经发生了远处转移的肺癌患者，医生在为他选择药物时，可以选择既能治疗远处转移病灶，又能预防脑转移的药物。

放疗中心刘慧教授：

老年早期肺癌患者可选择放疗

我们都知道早期肺癌的首选治疗方法是手术，随着我国人口老龄化，早期肺癌患者中不乏老年人，这些老人中有部分因心肺功能不全、肝肾功能不全等问题无法接受手术，那么怎么办？刘慧教授介绍对于这部分患者可采用放疗。

很多老人一听说要放疗，就心惊胆战，担心治疗太痛苦。刘慧教授介绍，近十几年放疗技术的发展可以说是日新月异，比如说以前射线是从身体前、后两个位置打入病灶的，这样伤敌一千也自损五百，现在放疗技术是立体精准定位，射线可以 360 度打入病灶，这样病灶吃的射线最多，而正常组织接受到的射线则被均匀地分散开来，是在人体可耐受的范围内。她印象很深的一个老年病人，做放疗前心理负担很大，做完以后，不由得感叹：“现在技术已经发展到这个程度了！”还有的老人做完规范疗程的放疗治疗后，对医生说，“我还能耐受，还想继续做！”一般来说，放疗是进行 2-4 天，每次 20 分钟即可。在欧美国家，放疗已经成为老年早期肺癌患者治疗的首选，它的优点不仅是病人体感好，而且费用低廉，仅仅是手术费用的一半。

对于局部晚期的肺癌患者（即指没有明显的转移，但病灶比较大，或者位置特殊，如靠近心脏血管，不适合手术的），单一的治疗方法效果不理想，目前多采用综合治疗“靶向药 + 放疗”、“免疫药 + 放疗”，5 年生存率可达到 50%，完全打破了既往对晚期肿瘤的认识。因此医学领域甚至有声音提出，将“局部晚期”这个叫法改为“局部不可切除”，前者会给患者带来较大的心理压力，对治疗的依从性和康复有不利影响。



## 头痛病根或在颈，别再头痛医头啦

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 黄咏欣 张振宁

头痛是现代常见的健康问题，导致头痛有多种原因，有感受风寒引起的，有因休息不足而出现的，有高血压导致的，但其其实头痛往往很大程度与颈椎问题有关，头痛不一定要医头。

反复头痛三年病根在颈椎

李阿姨今年 64 岁，头痛反复发作已经困扰了她足足三年了，一直四处寻医治疗，每次治疗后稍有缓解，但过几天便打回原形。李阿姨万般无奈之下只能反复吃止痛药，严重影响了睡眠质量，打乱了生活节奏。

最近一周李阿姨头痛加重，实在难以忍受，便到广东省第二中医院找范德辉教授就医。

范德辉教授经过一番详细问诊和检查后，发现李阿姨左侧头部有按压痛，还伴有明显的放电感，配合 X 光片后，范德辉教授更明确了自己的诊断。在为李阿姨做了颈椎放松以及龙氏复位手法后，她立马觉得以前倍感沉重的头轻松了不少，没那么痛了，颈椎活动变得轻松自如了。经过几次治疗后，李阿姨的头痛彻底消失了。原来，李阿姨头痛是颈椎错位压迫神经所致！

为何颈椎问题会引起头痛？范德辉教授解释，我们的头上分布着多条神经，它们都从颈椎发出。如果颈椎发生错位，对这些神经产生压迫，就会产生头痛。

颈椎问题重在预防，范德辉教授提醒上班族、学生党这一类长期对着手机、电脑的人群，平时要注意坐姿和睡姿，可适当多做仰头运动。

专家简介

范德辉

广东省名中医，广东省政协委员，广州中医药大学博士研究生导师，广东省第二批名老中医学术思想继承指导老师，广东省名中医传承工作室专家。



# 智汇颐养,为未来而来

保利天悦和熹会8月5日盛大开放

希望父母得到专业、周到的照顾，是每位子女的愿望。当养老不再限于简单的照护，当服务不再局限于衣食住的基本需求，高品质的专业服务成为实现养老生活“安全感”、“幸福感”的坚实后盾。保利旗下的首家城市级医养结合旗舰综合体——天悦和熹会，不止于平凡。

智慧医养·用心极致升级守护

保利天悦和熹会内置的 400㎡ 医疗康复区，囊括了医务室、药房、治疗室、康复中心等多个功能模块。同时紫和堂中医专家驻点天悦和熹会中医养生馆，西医健康管理及中医生保健相结合，满足长者多元需求。在保利天悦和熹会，有一支训练有素、分工细致的医护团队。通过与大专院校开展合作，引入国内外专业养老人才，为入住长者提供亲情化、专业化、国际化、全流程的养老服务。

凭借多年医养结合运营经验，通过引入专业健康管理理念、智慧医养黑科技等前沿医养服务，实现了医养结合实力再升级。通过保利全新打造的“和熹 LIFE 智慧健康云平台”，为长者建立个人专属档案，长期记录每位长者的健康数据，精准、全面、长期地掌握长者健康状况。配合定位系统、屋内呼叫系统、电子围栏，精准掌握长者动态，最大程度降低突发风险。基于长者的“和熹 LIFE”健康数据，天悦和熹会专业营养师对每位长

和熹管家·用专业重新定义养老服务

区别于传统的养老机构，天悦和熹会内置服务于自理长者的“和熹公馆”。相较于传统照护需求，“和熹公馆”更多地强调长者精神文化需求和人生价值的实现。秉承保利养老一贯的服务理念——“给您一份安心的亲情”，用心极致的“管家服务”与亲情相伴的“养老服务”一拍即合。保利养老反复推敲打磨，集社工、礼宾、秘书等多种职能为一体的“和熹管家”服务团队就此诞生了，为高品质养老者注入人文动力，为长者的幸福晚年赋能。

基于保利高端养老产品服务体系与客户个性化需求而诞生的“和熹管家”团队，严选来自五星级酒店、高端养老社区、顶尖学府的跨领域专业人才，要求成员同时具备高端服务管理经验和医疗养老运营管理经验。“和熹公馆”为每位长者配备 24 小时的专属管家，所有问题只需联系一位管家全搞定，实现全天候全方位覆盖长者需求。“医、养、护、食、住、学”是保利养老一直以来贯彻执行的六位一体专业养老服务标准。为了更好地实现服务供给与长者需求相匹配，天悦和熹会“以客户感知为中心”，将服务系统焕新升级为专业而有温度

者生成个性化食谱建议，提供阶段性配餐建议。星级大厨严选食材，精心烹饪，让长者在享受美食的同时，还能获得全面的营养。

天悦和熹会的健康管理中心通过一体化健康数据检测仪与远程医疗云平台，一站式对接全国最优质的医疗资源，实现“云诊室”、“云查房”，入住长者足不出户与三甲医院专家面诊。

为了让长者享受到更专业更便捷的医疗服务，天悦和熹会与中山大学孙逸仙纪念医院战略合作，打通绿色通道。同时还联合琶洲社区卫生服务站，引入社区医疗资源，并实现省二医、七十四集团军医院、中大六院、中山三院、华侨医院、广医二院等多家三甲医院快速通达。

天悦和熹会不仅引进医疗资源，同时还向社区输出医养服务。机构内嵌入强辐射的社区日间照料中心、居家养老服务基站，实现了养老机构的业态升级，满足周边长者更多元化服务。

“熹尚服务系统”。

通过“安全感、活力感、舒适感、充盈感、认同感、价值感”等长者六个感知维度，“和熹管家”可为长者提供囊括舒适生活、健康管理、文化娱乐等方面，近 130 项品质服务。

“亲情”永远是管家服务的内核，赢得长者的信赖是管家服务的极致追求。“和熹管家”与长者们的关系远超出了“服务与被服务”的关系，自相遇起的那一刻起，就开启了相依相伴的亲情之旅。

传承和熹会“用心、用情、用爱”的亲情服务文化，“和熹管家”致力于长者营造温情、快乐的居住氛围，让长者拥有健康、快乐、有尊严的生活。

定期组织开展文化沙龙、艺术鉴赏、和熹学堂、和熹小课等丰富多彩的社区活动，为长者打造“老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐”的广阔平台。

数百次的日常情景模拟，数千次的服务标准练习，保利天悦和熹会的“和熹管家”已经足够有信心迎接即将入住的会员长者，让长者从踏入天悦和熹会的那一刻，就能感受到未来携手同行的亲情联结。

盛大开业

天悦和熹会为未来而来

健康活力，乐享人生，这就是“和熹长者”的“后青春时代”。8月5日，保利天悦和熹会盛大开业！还有更多精彩等你来发现！现可享超值试住福利（名额有限，预订从速）：

No.1 高端养老服务抢先体验 预订客户享限时免费试住资格  
No.2 试入住期间签约钜惠 抵扣会员费最高 2 万元

保利天悦和熹会

地址：广州市海珠区宸悦路 6 号（建行对面）  
电话：020-32039999



保利广州中和熹会

地址：广州市黄埔区揽月路 103 号 C 座  
电话：020-82109999



保利广州中和熹会  
扫描二维码即可观看和熹会实景还可在线咨询养老顾问！

## 行业信息

### 共担当,共前行

广东省卫生经济学会社会办医分会与深圳迈瑞医疗共商健康大计

7 月 31 日下午，广东省卫生经济学会社会办医分会组织大型民营医院院长、健康投资 CEO 和三甲医院教授赴深圳迈瑞医疗，共商疫情发生至今往后一段时期医疗创新发展大计。活动包括观摩具有完全自主知识产权的各类医疗设备、迈瑞公司作为民族医疗设备品牌展现了其快速发展和抗击疫情的巨大成就和突出贡献，邓旭林会长总结了社会办医的“五结合”发展定位和发展思路，希望在疫情发生后一段时期，推动民营医院健康发展，其讲话得到与

会人员的高度肯定。

为了支持民营医院健康发展，创新发展模式，社会办医分会将从多维度给民营医院赋能，包括组成民营医院专科联盟提升民营医院的人才队伍水平、通过互联网融媒体举办“岭南好医生”品牌活动提升行业正能量、提供“全媒体闭环式”医院营销与品牌服务帮助医院增加客户、组织会员医院互动交流互帮活动提高管理水平、组织大型公立医院组成的专家库及专家资源对接会员医院、召开



“抗击新冠疫情经验交流会暨民营医院疫情后创新发展论坛”表彰民营医院抗击新冠肺炎疫情的突出贡献和优秀医务人员，加强协同创新，提升广东省卫生经济学会社会办医分会履职和服务能力，全力推进社会办医事业健康发展。

据了解，该活动由迈瑞医疗、贝海医疗、医启云、八阳健康网统筹执行。

文/图 杨广