

# 新秋时节 暑热秋凉轮岗 送你一份调养指南

文/羊城晚报记者陈辉 通讯员 刘庆钧 图/视觉中国

暑已过，按照节气三伏天正式出伏了，暑热消散，秋凉渐起。在岭南地区，秋天的感觉没那么明显，但细心的小伙伴还是会发现白天虽然闷热，一动一身汗，但早晚有了点凉意，睡到半夜甚至可以关空调了，早上起来皮肤、嘴唇干干的，有那么点秋燥的意思了。

初学煲汤的小白们会有点困扰，不知该祛湿，还是该润燥，听听广州中医药大学第一附属医院大内科副主任彭锐副教授怎么说。他还特意给读者送出一份初秋调养指南，助力读者平安度过“多事之秋”。

## 怎么吃？健脾同时适当润燥、清热

彭锐介绍，岭南地区由于湿热天气长，脾胃虚弱的人占大多数，因此健脾祛湿的食材可以常年吃，比如说五指毛桃、山药、茯苓、茯苓等。处暑已过，天气仍比较热，也可以在煲汤时稍微加一点清热的食材，如冬瓜等。对于身体比较敏感，出现皮肤干、口唇燥、喉咙痛的，可以适当加些润燥、生津

的食材，比如麦冬、玉竹等。这个季节的水果多，多吃些梨、葡萄、西瓜之类的水果，也能起到滋阴润燥的作用。

另外，进入处暑后肺经当值，中医认为“肺气太盛可克肝木，故多酸以强肝木”，所以在秋天该多吃些酸性食物，如橘子和山楂等，以此来达到保肝护肺的效用。

## 怎么睡？比夏天多睡一小时

处暑时节正处在由热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。此时人的起居应相应调整，尤其是睡眠要充足，最好比平常多睡一个小时，因为只有这样，才能适应“秋乏”。

有条件的，最好能午休，有质量的午睡，可以让人保持精神，也可在冬天来临之前保存能量，养精蓄锐。尤其是对于老年人，随着年龄的增加，老年人的气虚阴弱俱存，会出现不精神、夜不眠的少寐现象。因此可以在晚上提早入睡，并且坚持午睡的好习惯，即使睡不着，闭目养神也是对身体有好处的。有研究显示，中午12点

至13点，是人体交感神经最疲劳的时间，老年人睡午觉可降低心、脑血管病的发病率，对于年轻人来说，充足的睡眠可以让学习工作更精力充沛。

现在正值初秋，但暑热尚未退尽，许多家庭和公共区域仍使用空调，室内外温差大，老人和孩子的抵抗力弱，既怕冷又怕热，对温度变化非常敏感，更应及时增减衣服。

睡觉时腹部盖薄被，白天时要注意腹部保暖，以防脾胃受寒。肚脐部位的表皮最薄，皮下没有脂肪组织，但

有丰富的神经末梢和神经丛，因此对外部刺激特别敏感，并且最容易穿透弥散。若防护不当，比如晚上睡觉暴露腹部，或者年轻爱美的女士穿露脐装，寒气都很容易通过肚脐侵入人体。如果寒气直冲肠胃，就会发生急性腹痛腹泻而呕吐，如果天长日久，寒气逐渐积聚在小腹部位，还会

导致泌尿生殖系统的疾病，如男性的慢性前列腺炎、前列腺增生、阳痿，女性的痛经、月经不调，严重的还可出现闭经、不孕。

一定要确保室内通风，白天只要室内温度不高就不宜开空调，可开窗使空气流动，让秋风涤荡暑期热潮留在房内的湿浊之气。

## 怎么穿？白天晚上都要护好肚脐

怎么动？饭后散步可解秋乏

饭后散步，或者饭后做点轻松家务，对于处暑后养生是个好习惯。刚吃完饭并不适合剧烈运动，不适合快走，但不意味着连慢悠悠的散步也可以。出门散步的好处，很大程度上在于让人精神放松。如果不散步，可能会看电视、看电脑、看杂志等，而脑力活动更不利于消化吸收。在饭后两小时之后，可以做些不太累的运

动，快走、慢跑、跳绳、瑜伽等都可以。适度的运动有利于改善血液循环，对消化吸收能力也有帮助。

秋高气爽，到户外进行跑步、打拳、舞剑、做健身操、爬山或去公园散步等，可以迅速使机体消除“秋乏”的感觉。尤其是舒展肢体的活动还能促进脾胃功能恢复。要注意的是不宜进行高强度和剧烈运动，

锻炼时应以微汗为适，切忌大汗淋漓及津液。对于老年人来说，运动要以“不累”为标准。对于经常待在室内的办公室一族，可利用办公间隙到室外散步，呼吸新鲜空气，提高身体兴奋性。

体育运动的时间适合选在早晚，中午由于室外天气仍然炎热，因此要避免这个时间段的户外活动。

## 节气食疗方

### 1、薏米排骨汤

使用薏米15g、淮山30g、莲藕3-5段、红枣5枚、排骨500g一起炖煮，出锅后加入调味料即可，在秋天食用此汤可以起到健脾祛湿、补益气血的作用，属于长期可以服用的养生汤。

### 2、百合银耳汤

选用银耳300g、百合20g、红枣5枚一起熬煮，一般一个半小时左右银耳就会出胶，可以食用了。经常饮用百合银耳汤可以起到润燥解肺、健脾补肾的作用，适用于平时口干、干咳、急躁易怒的患者。



## 科普新知 A

### 让红细胞易碎的蚕豆病，我们该如何守护

文/张杰



广东省中医院药学部临床药学科张杰主管药师

南方沿海地区有一种民间俗称为蚕豆病的疾病，常见于食用了蚕豆后5-24小时内开始出现，包括头痛、恶心、背痛、寒战和发热，随后尿色常变为茶棕色，以及出现皮肤或眼白的泛黄。

蚕豆病与红细胞特有的保护机制的个体性缺失有关。胞外膜上葡萄糖-6-磷酸脱氢酶(G6PD)生产的物质是红细胞的守护者，可抵抗生活中各种强氧化能力的化学物质对红细胞膜的损伤。但部分个体由于携带了突变的基因，造成先天G6PD功能存在着不同程度的缺乏，患者最终表现的酶缺乏程度和抵御氧化刺激能力不尽相同，发生溶血的风险程度也不同，而且多见男孩发病。

大多数G6PD缺乏患者平时并不会表现为慢性溶血，只有当某种外界氧化压力因素到达一定程度的诱发后才会出现溶血。常见的诱发因素包括：

- 感染：如肺炎等；
- 药物：如“磺胺类”抗菌素、吡喹酮、吡喹安因、黄连素(小檗碱)等等。一些中药如牛黄、腊梅花、黄连、珍珠粉等也可能有潜在风险，但由于存在剂量相关性和个体敏感性差异，虽非绝对禁忌，但也应严密观察。
- 食物，如蚕豆。一般认为除应避免蚕豆以外，并不建议对日常饮食予以

限制。苦瓜、蓝莓也曾有促发病报道，但可能存在着敏感性差异。进食后可仔细观察是否出现提示溶血加重的症状。

● 吸入或接触某些化学物质，如樟脑丸中的萘，及一些染发剂、染料物质等。

蚕豆病患者就医时会进行G6PD分型、酶缺乏水平及血液学评估，大多数都可正常生活。目前除预防溶血外，无特殊的根治方法，对症治疗取决于症状及贫血的严重程度。患者需了解应避免哪些食物、药物和化学物质。具体可在专业网站(如www.g6pd.org)处查询。

建议蚕豆病患者在医疗活动中先告知接诊医护人员自己的基本病情，医生和药师评估具体的酶缺乏水平后会提出个性化建议。患者日常生活中应学会识别哪些症状是提示溶血加重的变化(如眼白黄染、皮肤变苍白、尿色变棕色等)，及时就医，更有实践意义。患者通常可正常怀孕，建议备孕前，于优生遗传专科咨询遗传风险；孕期用药可与医生或者专科药师交流。

## 科普新知 B

### 孩子咳嗽总是好不了？需注意这个疾病

文/李宏贵



广州中医药大学第一附属医院儿科李宏贵主治医师

在儿童呼吸科门诊，经常接诊到许多咳嗽总是好不了的孩子，有些咳嗽一两个月，甚至半年，或者更长时间，家长带孩子多处就诊，用过各种“消炎药”“止咳化痰”的药物，但咳嗽症状总是反反复复，用家长话说就是“断不了尾”。

暑假期间，6岁的小郑来我的门诊就诊，他的妈妈说，小郑总是会咳嗽，感冒后咳嗽持续时间会特别长，平时打羽毛球或者游泳后咳嗽更加明显，最近运动耐量明显下降。经过详细的病史询问及进行肺通气功能检查后，我考虑小郑是“咳嗽变异性哮喘”，遂给予了相应的治疗，经过几次复诊后，小郑已经摆脱了咳嗽的困扰，现在运动后也不会咳嗽，运动耐量比以前也明显提高了，家长特别开心。

咳嗽变异性哮喘是引起儿童慢性咳嗽最常见的病因之一，大部分患儿有过敏性疾病的病史，如过敏性鼻炎、湿疹等，临床上主要表现为干咳，多数在夜间或清晨发作，运动或遇冷空气后症状加重，咳嗽持续时间大于4周，肺通气功能检查可存在不同程度的异常等。所以，如果孩子长期咳嗽总是好不了，并且有以上表现时，需注意咳嗽变异性哮喘可能。

有咳嗽变异性哮喘的孩子多是过敏体质，过敏性体质具有较大的遗传可

能，但也有后天因素影响。孩子在发病期应该积极治疗，平时家长可以从饮食、运动、起居、理疗、远离过敏原等多个渠道进行干预。

过敏体质的孩子多属于气虚体质，这种体质由于肺气不足，卫外不固，容易受到外界环境的影响。气虚的孩子通常面色较差，淡白而灰，易出汗，家长可以选一些补益肺的食材如太子参、党参、五指毛桃、北芪等，和瘦肉一起煲汤给孩子喝，每周喝两到三次即可。另外，不要过量食用生冷寒凉的食物，海鲜、冷饮、冰激凌最好从孩子的餐单中划掉，生冷寒凉的食物会伤脾胃，进而会导致肺虚。

要改善体质，还要鼓励孩子多做运动，特别是阳光下运动，有助于阳气生发，也会大大提高孩子的卫外能力。还可在三九天、三伏天带孩子到医院进行穴位贴敷(天灸)。天灸是以辛温药物敷贴特定穴位，可提升人体阳气、温通经络，调理脏腑，使人体阳气更加充沛。

## 浅谈鼻咽癌初筛

文/冼宇飞 邱前辉



鼻咽癌发病早期症状不明显易被忽略，因此门诊确诊的病人以中晚期鼻咽癌多见。定期体检发现的鼻咽癌多为早期，故而对鼻咽癌定期初筛很有必要。

### 早发现 注意鼻咽癌早期临床症状

前几天笔者和好友叙旧时，借着昏暗的灯光，无意间发现他右边颈部稍隆起。从他抱怨中得知，他前几周感冒，当时咽部痛得厉害，连右边的淋巴结都肿了起来，吃了几天消炎药才好些。但这淋巴结却没缩回去，不痛不痒的，现在右耳仍觉得被什么东西塞着。听着他还在侃侃而谈，我却忧心忡忡。离别时我认真地建议他明天赶紧去门诊做个电子鼻咽镜检查，他还笑着说我拉业务都拉到他头上。最终他确诊为鼻咽癌(未分化鳞癌)中晚期，细问后得知他的叔叔3年前因鼻咽癌去世了。

鼻咽癌的好发人群具有明显的地域性及家族性。我国南方沿海一带特别是广东省发病率很高，高发年龄30~50岁，男性多见，男女比例为2:1。其中以广东省四会市为中心形成一个高发核心地带，其发病率可达34.01人/10万(男)、11.15人/10万(女)。

因鼻咽部解剖位置隐蔽，病变早期缺乏相对固定症状，多因蔓延邻近结构或淋巴转移后才引起注意，临床上很容易延误诊断。但注意以下鼻咽癌早期临床症状，有助于及早发现：

- 1、时有时无地回缩涕中带血，因这一首发症状去看医生的约占30%-40%。
- 2、耳鸣、耳闷感及听力下降，有时甚至连医生也易误诊为分泌性中耳炎。因这首发症状去看医生的占5%-10%。
- 3、单侧颈淋巴结无痛性进行性增大，质硬不活动，因这首发症状去看



冼宇飞 广东省人民医院广东省干部健康管理中心耳鼻喉科主治医师，广东省基层医药学会健康管理专委会委员



邱前辉 广东省人民医院耳鼻喉科科主任，广东康复医学会耳鼻喉咽喉头颈外科分会鼻咽癌外科专业主任委员

生占60%以上。此刻已是颈淋巴结转移，属于鼻咽癌中晚期。由此可见门诊确诊的鼻咽癌多为中晚期。

4、不典型症状(直接侵犯颅底型鼻咽癌)：如单纯头痛，伴或不伴面部麻木、视物重影，就连耳鼻喉科医生也不会优先想到鼻咽癌，最终确诊却又是中晚期，以类似症状者去看专科医生的不足2%。

上述所有症状，并非鼻咽癌患者都会如数出现，可能仅其中一两项而已。如单纯鼻塞、耳闷感，大多数人自认为普通感冒而已。

### 早筛查 如何选择鼻咽部检查？

该肿瘤如此无声悄然降临，临床上用什么检查来筛查？鼻咽恶性肿瘤的常规辅助检查包括以下：

- 1、鼻咽部视觉检查：间接鼻咽镜和电子纤维鼻咽镜；
- 2、抽血EB病毒相关检查；
- 3、影像学(如鼻咽部CT、MR、全身PET检查)；
- 4、有创性检查：鼻咽部病理活检。

底)病人仍难以发现，只能由影像学来补充。

3、影像学(CT、MR、PET等)是确定肿瘤范围的最好方法，但无法明确具体病理(因其他肿瘤如鼻咽纤维血管瘤也可在鼻咽部，治疗方案却完全不一样)，有放射性且费用高，不会作为初筛之首选。

4、病理活检是肿瘤的金指标，准确性高，但属有创性检查。

5、EB病毒虽已证实与鼻咽癌有一定程度相关，但EB相关检查项目仅为辅助，因EB病毒升高对鼻咽癌缺乏特异性，可与淋巴瘤等多种疾病相关，而且还存在少数确诊鼻咽癌病人的EB病毒居然是阴性的情况。EB病毒的治疗目前并没有有效手段，大多数都能够自愈。EB病毒升高是不能轻视的警示，建议复查电子鼻咽镜。如有家族史，复查鼻咽部CT更佳。

### 重视初筛 早诊早治预后较好

目前，鼻咽癌易感基因已经在高发家系和散发人群中确定了，而食用过多腊味和含亚硝酸盐的腌制食品，摄入过多镍、铅等有害微量元素，这些遗传因素与生活习惯因素，已被认为与鼻咽癌相关。

早发现，早治疗，肿瘤并不可怕。鼻咽癌早诊断，早放射治疗，预后较好，因此对可疑患者应及时作鼻咽部活检。而中晚期病例以及放射后未控制和复发者适宜综合治疗，可改善部分患者预后。因此，在鼻咽癌高发的广东省，建议每年做一次鼻咽癌筛查，而血缘近亲有患鼻咽癌的高危人群最好每年检查两次。

## 德叔 334 医古系列



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

### 小儿咳嗽“根”不在肺 固护阳气可助止咳

文/羊城晚报记者 林清涛 通讯员 沈中

#### 医案 小阳，4岁半，咳嗽2月余

小阳今年4岁半，一直活泼可爱，很是乖巧。但最近1年来，小阳吃饭变得拖拖拉拉，脾气暴躁，哭闹说来就来，还动不动就丢东西、砸玩具。广州气候多湿热，再加上小阳总是便秘，三四天才解一次大便，妈妈经常给小阳喝凉茶清热祛湿，还煮了各种

蔬菜汤，日常搭配水果酸奶。结果小阳的症状不仅没有缓解，还总是容易感冒、咳嗽、鼻塞。一天热后家里早早开起了空调。五一假期去从化滑雪后，小阳的咳嗽就再没停过。家长心急如焚，听说德叔治疗咳嗽很有一手，连忙带小阳来向德叔求助。

#### 德叔解谜 脾虚致肺弱，“母”病致“子”伤

德叔认为，小阳诸多症状，源头在于饮食寒凉过度，致脾胃受损。小儿是稚阳之体，形体脏腑发育尚不完全，本就容易脾肺不足。脾胃是全身气血化生的源头，气血产生不足便不能充养肺脏，肺气亏损则不能固护肌表，同时肺为“娇脏”，很容易受外邪邪气侵犯，导致感冒、咳嗽、鼻塞流涕等呼吸道症状。可见脾病殃及肺，“母病伤及子”。

另外，中医认为，脾脏五行

属土，肝脏五行属木，土能克木，防止肝气升发过快。而小儿为纯阳之体，生长发育迅速，疾病变化快，若脾气虚弱不能制约肝旺，肝气偏旺便会出现睡眠不安、脾气暴躁。

治疗上，德叔以宣肺止咳为先，重点调补脾肺。坚持服药1周后，孩子咳嗽的症状基本消失；继续巩固1周后，胃口和睡眠也得到了极大改善，至今仍坚持复诊。

#### 预防保健 固护阳气莫小瞧，小儿推拿助止咳

中医认为小儿为“纯阳之体”，生长发育迅速，但小儿又是“稚阳”，脏腑生理功能不全，所以对小孩子来说固护阳气十分重要。炎夏要学会巧用空调，不要对着直吹空调，可以开另一个房间的空调或间断关一下空调。要注意饮食适度，均

衡膳食，保证充足营养；阳光温和时可多去户外晒太阳、运动锻炼，吸收大自然阳气。此外，受凉后出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等症状时，可将生姜片置于天突穴反复来回搓热，或敷在天突穴5-10分钟，可起疏风散寒止咳之效。

#### 德叔养生药膳房 五指毛桃鲫鱼汤

材料：鲫鱼两条，山药(鲜品)80克，五指毛桃30克，陈皮3-5克，生姜2-3片，蜜枣1枚，食用油、精盐适量。  
功效：益气补肺，健运脾胃。  
烹制方法：上述食材洗净，

山药去皮切块；食用油放入锅中，待炒热后，鲫鱼入锅煎至两面微黄；将上述食材全部放入锅中，加入清水1250ml(约5碗水)，武火煮开后改文火煮45分钟，最后加入适量精盐调味即可。