

北方已下雪,岭南穿短袖。据广州市气象局介绍,今年夏季超过235天,打破了1961年以来的“最长夏季”纪录。近日冷空气持续补充,老广们终于感受到一丝凉意,部分地区最高温度从30℃下降至17℃,本周五也迎来小雪

节气,新一轮冷空气也将“候场”。从夏季突转冬季,“广式降温”,常让人猝不及防。本期健康周刊特别关注天气与疾病的关系,专家提醒大众,时常关注气温变化,增减衣物,避免诱发疾病发生。

# 昼夜温差大,呼吸道受考验

根据传统中医理论,秋季属金,与肺相应,在当下正是养肺的好时机。需要提醒的是,目前岭南的温差变化较大,感冒、咳嗽、鼻炎、咽炎、流感、哮喘、慢阻肺等呼吸道疾病的发病率更高。因此,此时需要加强对肺部保养,关注我们的“呼吸之源”,守护好肺部健康。

## 慢阻肺秋冬时节易加重

秋冬季气温逐渐下降,慢阻肺容易发生急性加重,每一次加重对于肺功能而言都是一次沉重的打击。近一年来,52岁的陈先生发现自己体力下降,两层楼梯都上不去,还伴有反复咳嗽、

咳痰的症状,现在症状也越来越严重,甚至还出现了嗜睡。

在广州医科大学附属第一医院呼吸内科就诊时,该院副主任医师崔江禹结合检查认为,陈先生患上了慢阻肺,并可能合并二氧化碳潴留。

崔江禹介绍,“慢阻肺的发病原因多种多样,长期抽烟、接触生物燃料、环境因素等都可能导致疾病的产生。目前我国慢阻肺患者人数已超过1亿,40岁以上人群发病率高达13.7%,即每8个40岁以上的人中就有一个可能患有慢阻肺。秋冬季来临,气温下降、空气湿度变化、大气污染物增多、呼吸道感染等都会成为慢阻肺急性加重的原因。”

崔江禹提醒,当气温下降

时,尤其要预防呼吸道感染,注意增添衣物避免着凉;避免前往人多密集的场所,适时接种流感疫苗。

## 肺部疾病常与呼吸功能有关

当肺部健康“亮起红灯”时,身体往往会出现一些微妙却关键的信号。南方医科大学珠江医院胸外科主任乔贵宾介绍,最直观的感受可能是呼吸功能的微妙变化,比如偶尔的干咳或轻微的呼吸不畅,这可能是肺部在尝试清除异物或应对某种不适的初步反应。作为人体气体交换的主要场所,肺部一旦出现问题,便直接影响到氧气的摄



## 专家:秋冬时节加强肺部保养,预防呼吸道感染

羊城晚报记者 薛仁政

入与二氧化碳的排出,进而体现在各种生理活动中。

除了干咳,肺病患者还可能出现气短的现象,即稍微活动后就感觉呼吸急促,难以平复。同时,胸部也可能出现轻微的压迫感或不适感,即胸闷,这是肺部功能受限的又一表现。此外,当疾病进一步影响到胸膜时,还可能引发胸痛或背部疼痛,这种疼痛可能是钝痛或刺痛,与呼吸运动有一定的关联。

因此,肺部疾病的先兆虽然多样且不特定于某一症状,但都与呼吸功能息息相关。从轻微的咳嗽、气短、胸闷,到更为明显的胸痛或背痛,都是身体在向我们发出警告信号。

值得注意的是,近年来我

肺病年轻化趋势日益明显。乔贵宾介绍,今年七月,国家卫生健康委印发了《肺癌筛查与早诊早治方案(2024年版)》,将55岁以上有高危因素的人每年做一个胸部CT的检查的建议,调整降低到了50岁。筛查年龄降低就是提高治疗效果、挽救癌症患者生命最重要的手段,肺癌高危人群要定期进行肺部CT检查,准确地判断是否存在肿瘤。

他提醒,重度吸烟,与吸烟者同居一室,患有慢性肺病、阻塞性肺炎或肺气肿的病人,矿井、辐射环境等特殊的工作环境工作人员以及有肿瘤遗传背景的人群是肺癌的重点人群,应当更加注重肺癌的定期筛查。

德叔  
医古系列  
437



## 唇炎来袭灭火别心急 护好脾胃不可乱清热

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

【医案】小史,34岁,唇炎困扰一年余

34岁的小史整天忙于工作,经常工作到凌晨一两点,全靠冰咖啡提神。一年前开始,小史常常觉得嘴唇周围痒,以为是吃错东西。大半年前吃了顿麻辣火锅后,小史嘴唇红肿,又痒又痛,火辣辣的。她以为是“上火”引起的,便吃了些清热解毒的中成药,服药后疼痛

红肿减轻了不少,但效果并不持久。每次熬夜后,第二天起来都能看到自己的“香肠嘴”。清热解毒的药物始终未能彻底根治唇炎的问题。最近几个月小史开始痛经,月经推迟很久才来,这让小史十分担心、焦虑。听闻德叔治疗杂病经验丰富,便慕名求诊。

【德叔解谜】脾虚生湿,积热上扰

中医认为,口唇是脾脏在外的表现,即脾脏状况会反映在口唇。小史经常喝冰咖啡,损伤了脾胃阳气。脾虚化湿的功能受损,湿气停留在肌肤,便表现为唇周瘙痒。湿气聚久就会化热,湿热蒸腾加上辛辣饮食“点火”,唇周就开始红肿疼痛。反复使用清热解毒药物,虽然热象有所减轻,但反而进一步损伤了脾胃阳

气,令症状反复。此外,脾胃运化还有转化气化功能,脾胃阳气亏虚,温养不了胞宫则出现了痛经。月经周期推后。

治疗上,德叔在清热祛湿的基础上,搭配健脾温阳。经过一个月的治疗,小史唇周虽仍偶有瘙痒,但红肿、疼痛没再出现,月经如约而至,痛经有所减轻。继续调理两个月,小史的唇炎没再发作。

【预防保健】健脾化湿为先,清热护好脾胃

进入冬季,像小史这类脾胃阳气亏虚、湿热又较重的人群,很容易出现湿疹、口干口苦等湿热的表现,也常合并腹部冷痛、胃胀、腹泻等不适。德叔强调,切记不要盲目服用清热解毒类药物,而应将健脾化湿放在首位,比如选择白扁豆、薏苡

仁、淮山、茯苓等较平和的健脾化湿食材。如果湿热很重,可以少量用些木棉花、鸡骨草等。无论化湿还是清热,均要关注保护好脾胃。平时嘴唇瘙痒难忍,可用苦参、徐长卿、地肤子煮水,外敷于患处,帮助局部清热化湿、祛风止痒。

【德叔养生药膳房】健脾化湿止痒汤

材料:排骨500克,炒白扁豆20克,薏苡仁30克,陈皮3克,生姜3~4片,精盐适量。

功效:健脾祛湿止痒。

做法:诸物洗净,炒白扁豆提前浸泡1小时,排骨剁

块、焯水备用。将所有食材一起放入瓦煲,加入清水1000毫升(约4碗水)。武火煲开后转文火煲1小时,加入适量精盐调味即可。此为两或三人量。



关注“大咖云集 探‘泌’解惑”科普系列

## 女性压力性尿失禁,简单手术可搞定

羊城晚报记者 张华 通讯员 刘文琴 黄睿

在我们日常生活中,泌尿系统疾病非常常见,比如肾积水、尿失禁、尿路结石、前列腺增生、前列腺癌、肾癌、膀胱癌等都困扰着不少人。

在广东省卫健委的指导下,中山大学孙逸仙纪念医院联合羊城晚报联合推出“大咖云集探‘泌’解惑”系列直播。11月7日,我们特别邀请中山大学孙逸仙纪念医院泌尿外科下尿路疾病专科副主任黄海直播开讲“女性压力性尿失禁,简单手术可搞定!”,其中的精彩内容与读者分享。

### ● 一咳嗽就会漏尿,女性尿失禁很常见

正常情况下,尿道括约肌闭合能力强,能把尿关在膀胱里。在出现某种疾病时,则会出现尿失禁,比如在女性下尿路疾病中,压力性尿失禁是最常见的疾病之一。女性妊娠分娩后,尿失禁的发病率约为11%。在40~50岁之后,特别是绝经后,尿道黏膜萎缩而管腔变宽,同时盆底肌

功能下降,当腹压增加时,就控制不住而发生溢尿。据统计,60岁后女性出现尿失禁的发生率高达37%。

黄海表示,调查发现,在广东的尿失禁患者很能忍,临床遇到的患者大多是病情严重到不能再忍了才来就诊,实际就诊率占总生病人群不到10%。

### ● 忍了20年,15分钟手术就能解决

大多数女性压力性尿失禁患者以为这个病不能治疗,在门诊中遇到的患者甚至会告诉医生用了二十多年的尿片。曾经有一位40多岁的女患者,尿失禁20多年了。来医院看黄海副主任门诊时说,“一开始每天用一两片尿不湿,后来一天要用十来片尿不湿。因为用不起尿不湿,只能用旧布,浑身一股尿骚味。没有办法出门社交,人的情绪非常低落。”

黄海副主任说,“手术做完之后,她一点都不漏尿了。”

忍了20年,用一个简单的手术就可以解决,患者感叹,早知道的话,就早一点来看病就好了。黄海副主任指出,压力性失禁手术,现在基本上都是微创手术,比如尿道中段悬吊手术,这个手术非常简单,一般15分钟就可以做完这一台手术,患者可以当天或者第二天就可以出院。统计也发现,97%以上的患者做完这个手术后是有效果的。



“冬季进补,来年打虎!”带你解锁膏方秘笈

文/图 羊城晚报记者 朱嘉乐



增城区举办的膏方节上,向市民派发的膏方

“冬季进补,来年打虎!”随着小雪节气的到来,意味着天气越来越冷。心血管专家提醒,秋冬冬季正是心血管疾病的高发季节。心血管专家提醒,冷暴露能兴奋交感神经系统,释放大量儿茶酚胺类物质,使外周血管收缩,导致血压升高、心率加快,加重心脏负荷。因此,保暖防寒是秋冬季节保护心血管健康的关键。

羊城晚报记者 张华 通讯员 房诗婷 刘文琴 黄睿

冒、流感等,因为这些疾病往往加重冠心病患者的心脏负担。

“保暖防寒是秋冬季节保护心血管健康的关键。”黄楷指出,寒冷的天气容易导致血管收缩,血压上升,容易心梗,增加心血管意外的发生。因此,在气温下降的时候,应穿着适当的保暖衣物,特别是保护好头部、颈部、脚部等容易散热的部位。

## 早睡晚起,“赖床”几分钟后再起床

秋冬气温下降的时候,容易大吃大喝,特别是喜欢肥甘厚腻的食物,这对预防心血管疾病来说并非一件好事,黄楷建议尽量选择低盐、低糖、低脂肪的食物,多吃蔬菜水果、全谷物和豆制品,增加膳食纤维的摄入量。合理的膳食不仅可以保持营养均衡,还有助于降低胆固醇和血糖水平,从而改善心血管健康。

在秋冬季节,黄楷还建议在力所能及的范围内坚持适量运动,可以选择一些相对温和的运动方式,如散步、慢跑、太极等,避免剧烈运动,如户外天气寒冷,则最好选择在室内运动。

在冬天,建议遵循“早睡晚起”的原则,保证充足的睡眠时间,有助于身体的恢复和调养。同时,早上醒来时是心血管疾病的高发时间,尤其是心血管疾病患者以及高危人群,因此建议这类人群不要立刻起身,可以“赖床”几分钟后再起床。此外,应避免过度劳累和情绪波动,保持心态平和,避免过度的精神压力,这对心血管健康同样有益。

对于有心血管疾病风险的人群,定期进行心血管健康检查是非常重要的,血压、血脂、血糖等指标的监测,以及心电图、超声心动图等检查。通过定期检查,可以及时发现问题,采取相应的预防和治疗措施。

## 瘦人多阴虚? 名中医提醒:秋冬养阴不可乱补

羊城晚报记者 林清清 通讯员 邵洁 查冠琳

对于女性,尤其是绝经前后时期的女性来说,尤为重要的。

秋冬季节是女性养阴的最佳时期。在饮食方面适当滋阴润燥,避免辛辣刺激。多喝汤水,可以用沙参、玉竹、石斛、山药煲汤,多吃鱼虾蟹之类的产品。若体质一向阴虚,或有内热,经常口干口苦,咽喉不适、声音嘶哑,或烦燥失眠、潮热汗出、皮肤干燥等,可及时就诊,比如此时在中医的指导下,食用膏方,可以滋阴养血、养生保健,也可以结合原本的慢病进行健康调理。

在日常生活中,可以采用“一汤一穴”调理。闫玉红建议,阴虚的人,可常用马蹄、百合和莲子三物煲汤饮用,味清甜,滋阴润燥、清热降火,也可以帮助调理干燥、盗汗、皮肤干燥等,可及时就诊,比如此时在中医的指导下,食用膏方,可以滋阴养血、养生保健,也可以结合原本的慢病进行健康调理。

闫玉红表示,阴虚火旺,一般是因为熬夜、嗜吃辛辣烧烤等生活习惯,导致了身体的“水”也就是津液、阴血的过度消耗,这种情况的“上火”是“虚火”,应该通过滋补阴津来清除体内的虚火。

在日常生活中,可以采用“一汤一穴”调理。闫玉红建议,阴虚的人,可常用马蹄、百合和莲子三物煲汤饮用,味清甜,滋阴润燥、清热降火,也可以帮助调理干燥、盗汗、皮肤干燥等,可及时就诊,比如此时在中医的指导下,食用膏方,可以滋阴养血、养生保健,也可以结合原本的慢病进行健康调理。

闫玉红表示,这主要指的是生活中那种看上去充满精力但却形体消瘦,同时常常晚上睡不着、盗汗、失眠、急躁易怒的人,往往就是虚假繁荣的阴虚火旺体质。

如何判断自己是否阴虚?简单自检可看自己是否有以下症状:皮肤干燥、没有光泽,面色不佳;容易上火,经常口舌生疮,小便短黄、大便干;舌红,少苔,体力消耗快,头晕易累,体质正常,但容易自觉发热,手脚心发烫;容易心烦,情绪不稳定,注意力难以集中;月经量少,经期容易提前;口干咽干,失眠多梦,半夜易醒。

## 食疗方

### 玉颜润燥三玉汤

材料:新鲜莲子50克(干莲子20克),新鲜马蹄7粒,兰州鲜百合1颗,猪肉适量,生姜3片,大枣1枚。

功效:滋阴润燥。

做法:猪肉斩块,过水;莲子、马蹄洗净,马蹄不去皮;与生姜大枣同煲约1小时;出锅前5分钟加入新鲜百合1颗,加适量盐调味即可。

用法:日常保健饮用一周1次。阴虚火旺、皮肤干燥者更适用。

注意:脾胃虚寒者慎用。

## 秋冬时期是女性养阴的最佳时期

如果女性不注意养阴,是否容易提早衰老?罗颂平表示,女性要经历“经带胎产”的特殊时期,暗耗阴液,滋阴养阴在女性的每个时期都是应该关注的事情。在《黄帝内经》中提到的七之年,也就是49岁左右,阴虚较为常见。因此,养阴

膏方节是广州乃至广东地区在秋冬季节的中医界盛事,现在其规模可媲美三伏天灸了。”广州市黄埔区长洲社区医院中医科主任倪仪告诉记者,比如平常咳嗽服用的蜜炼川贝枇杷膏,其实就是一种膏方。膏方的熬制是一个精细的过程,一般经过调配、浸泡、煎煮、沉淀、过滤、浓缩、收膏、分装、凉膏等步骤。

需要注意的是,单醒瑜提醒,膏方也是药,不是一般的营养保健品,因此有特定的适宜人