



2024大湾区健康科普大赛年度盛典暨“健识·大湾区”名家对话在穗举行——

名家名医跨界对谈

艺术医学共促健康

文/羊城晚报记者 林清清
图/羊城晚报大健康研究院



许钦松：
艺术提升生命质量

人们发现擅书画者往往长寿，为什么？一方面，书画活动恰似一套刚柔相济、松紧有度的太极拳法，使人舒展肌体；另一方面，书画艺术可以滋养心灵，提升内在修养与精神境界。我日常创作就是站着作画，运笔如练功。我几乎每天都在画室外的小花园晒太阳、散步，日行八千步。

生命与艺术是天然融合的美学命题，就如同中医用把脉、西医用透视影像探讨人的健康一样，艺术也是促进身体与心灵全面健康的独特路径，在情感、认知和创造力等方面展现出独特的治愈效应。医学延展生命长度，艺术让生命更有温度。当下，艺术疗愈也越来越受到关注。近

中国美术家协会
协会顾问、广东省文联原主席

几年广东省许钦松艺术基金会就主办了相关的志愿服务活动，关注孤独症等特需群体，联动业界专家、高等院校的专业师资队伍开展公益活动。作为艺术家，我希望不仅要创作出优秀的艺术作品，更要通过艺术的力量，传递健康理念，提升人们的生命质量。



倪惠英：
热爱艺术，会带来新的生命力

人在不同阶段身体都会发生变化，所谓悲喜自度，我们都要学会面对各种不期而至的变化。年轻人要有勇气，要知道人生是一个很长的过程，无论高潮低潮、顺境逆境，都要积极面对

各种挑战；老年人要老有所学、老有所乐，活出真实的自我。我感谢我的职业，从小练功，唱念做打，就是一种运动。我也看到很多业余票友，唱歌跳舞，身心愉悦。希望大家

著名粤剧表演艺术家、国家一级演员、中国戏剧梅花奖获得者

家在生活中多感受艺术，热爱艺术，艺术会给你带来愉悦，带来新的生命力。中医智慧博大精深也大道至简，一口水应该怎样喝也充满了智慧，我也正在不断学习中。



方士：
艺术与医学，智慧是相通的

关于大健康，我认为有三组关键词：心与身、快与慢、松与紧。快节奏的运动与慢节奏的艺术结合，工作时的紧张高效与生活中的心态松弛结合，张弛有道，不要执着，才能

使人的心和身同样保持健康。我们常说“人活一口气”，中医讲的是人体的气，我们画画也有墨气和留白；我们作画都喜欢到大山里写生，在艺术中与大自然的对话，而中医的一哲学观也追求顺应天时、天人合一。所以艺术与医学，智慧都是相通的。

中国美术家协会理事、广东省美术家协会名誉主席

大健康是一种全面、和谐、平衡的生活艺术。在艺术创作中，我们可以将大健康理念融入作品。艺术作品能够激发人们对健康生活方式的向往，同时，艺术也能作为一种疗愈手段，帮助人们在精神层面上达到放松和恢复，从而促进整体健康。



张忠德：
年轻人的中医潮是文化的感召与传承

时下年轻人掀起了中医养生潮，我想这不仅仅是生活习惯的改进、健康意识的提升，更是一种文化的感召力与传承。在12月初刚刚结束的世界传统医药大会上，我们与来自世界卫生组织和全球各地的专家，共同探讨传统医药的现代化发展与创新融合，可见这也是当今世界的一大潮流。身心和谐、阴阳平衡、天人合一，是中医的大健康理念。中医历来主张“上工治未病”，

全国名中医、广东省中医院院长

将中医智慧融入生活，大道至简：顺应天时，管理好自己的衣食住行；乐观豁达，用使命感激励自己积极向上；主动预防疾病，融艺术、运动于生活，劳逸适度，其实这种平衡之道也能在中国传统文化找到根基。愿大家一起用中医智慧、杏林妙药，共筑健康梦。



吴小剑：
大健康理念应该贯穿全生命周期

大健康理念，应该是整体健康促进的概念，不仅是身体健康，还要关注心理健康、环境友好、社会能力等多个方面，把疾病当作一个社会问题来对待。大健康贯穿了人生的各个阶段，从孕前保健、出生、成长到死亡，应该从全生命周期来关注。这意味着医生不仅要“治已病”，还要“助康复”，更要“防未病”，要积极

中山大学附属第六医院院长

传播健康科普知识，让每个人都能成为自己健康的守护者。所以我们也在全国推广肠癌筛查，希望它能够成为第二个被消灭的肿瘤。作为一名结直肠外科医生，我建议大家40岁以后，结合自身实际情况，考虑做人生的第一次肠镜。

德叔
医古系列
442



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

头晕难眠高血压 进补养阳先滋阴

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 赵女士，47岁，高血压病史9年余

赵女士今年47岁，9年前便被诊断出高血压，虽然一直在服用降压药，但血压控制并不理想，还常常感到头晕，睡不着觉，心烦，容易焦虑不安。近2年开始出现腰酸腿疼，偶尔耳鸣，手脚麻木，很怕热，这些

不适越来越影响到赵女士的工作和生活，让她苦闷不堪。随着冬至来临，赵女士跟家人一起进补吃了点羊肉后，头晕烦躁更加严重，连续两天彻夜未眠。在朋友推荐下赵女士来到德叔门诊求诊。

德叔解谜 肝肾阴虚，阳气亢盛

德叔认为，赵女士的高血压伴随诸多症状，主要是由肝肾阴虚导致的阴虚阳亢所致。长期高血压使肝肾阴虚受损，阴不制阳，导致阳气亢盛，上冲头部，出现头晕、失眠、怕热；肝主疏泄，与人的情绪密切相关，肝阳上亢，就容易出现心烦、焦虑不安；肾主骨生髓，肾阴不足，髓海空虚，则容易腰酸腿疼、耳鸣；而肝肾阴虚，津血

不能滋润四肢，便易引起手脚麻木。冬至的不当进补，更点燃了赵女士的肝火，肝火引动心火，让她彻夜难眠、头晕、心中烦躁。

德叔采用滋补肝肾、平肝潜阳之法进行治疗。经过一个月的调理，赵女士的血压逐渐稳定，头晕、心烦、腰酸腿疼、失眠等症状也都明显缓解。

预防保健 阴虚阳亢，养阳之前要滋阴

所谓“冬至大似年”，无论南北都崇尚冬至进补，以养好阳气，比如吃羊肉、喝鸡汤、喝冬酿酒、吃饺子、吃麻糍等。但进补不应局限在温养阳气，像赵女士这类肝肾阴虚不足、阳气亢盛的人群，不断进补温阳的食物，无异于火上浇油。

这类人群的进补，应以平补为主，要“温阳补气而不点火，滋养阴液而不寒凉”，既要避免辛辣刺激、过度温燥的

食物，也要避免过度寒凉而损伤脾胃。此时可选用鸡肉、排骨、猪脚、甲鱼、太子参、山药、白术、桑椹、天麻等平补的食材。

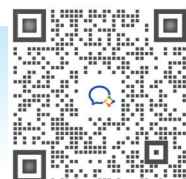
平时还可通过穴位按摩来滋补肝肾、补益气血。可选太溪穴、三阴交穴，用拇指或食指指腹，置于穴位处按摩，每个穴位按摩150~200次。操作时力度适中，以局部有酸胀感为度。

德叔养生药膳房 杜仲猪脚汤

材料：猪脚500克，杜仲10克，花生50克，核桃80克，精盐适量。
功效：补益肝肾。
烹制方法：猪脚处理干

净，剥成小块，沸水中焯水。将所有食材一起放入锅中，加适量清水煮至猪脚熟烂，加入适量精盐调味即可。此为两或三人量。

有问题问德叔团队？
扫码入群可提问



寒冬中的福尔摩斯：广州和睦家精准诊断救治心梗患者

文/陈辉 李伟思 图/由医院提供

工作期间突发心梗 医护团队力挽狂澜

随着冬季的严寒降临，高血压、冠心病患者的病情往往突然加重，急性心肌梗死的病例也随之激增。在广州和睦家医院，急诊科、心内科、导管手术室、重症监护病房等多部门协同作战，成功救治了多名突发心脏疾病的患者，上演一幕幕与死神赛跑的生死较量。医务人员们凭借过硬的专业技能和丰富的经验，默契配合，像福尔摩斯一样，不放过任何细微的线索，从患者复杂的症状中抽丝剥茧，最终发现关键的异常指标，成为生死较量中取胜的关键。

一辆120急救车呼啸着驶入广州和睦家医院，车上载着一位在工作期间突发剧烈胸痛的外籍高管。急诊医师迅速展开救治，一系列紧急措施——过床、吸氧、测量生命体征、心电图检查——准确判断出“急性心肌梗死”。心内科专科主任梅卫义立刻赶到

现场，绿色通道开启，导管室准备就绪，急诊冠状动脉手术团队迅速到位。冠状动脉造影显示三支主要血管中有两支完全闭塞，情况危急。梅卫义果断决定进行紧急冠状动脉微创介入治疗，成功开通急性闭塞血管，挽救了患者的生命。手术成功只是开始，后续的

挑战更为严峻：支架内血栓、心律失常、低心排量、心脏破裂、容量失衡、心力衰竭、感染……每一个环节都充满危险。心内科团队“一管到底”，24小时监测、随时调整治疗措施，同时与患者保持密切沟通，帮助他在病情波动时保持安心。在医护人员的精心护航下，患者最终平安出院。

抽丝剥茧 为患者赢得宝贵救治时机

这样的案例不胜枚举。近日，心内科还成功救治了一位50多岁、突发心梗的肥胖男士。他平时工作强度大，经常熬夜加班，饮食偏荤，偶尔运动，却忽视了身体的报警信号。梅卫义通过细致的病史追问和症状分析，发现患者的食管不适可能与心肌缺血引起的心绞痛。此外，患者的长期睡眠呼吸障碍也导致了其长期缺氧，血管和其他重要脏器损伤在所难免。从患者复杂的症状中抽丝剥茧，这些不起眼的异常如同隐藏在迷雾中的线索，指向了患者心脏的潜在危机。及时发现并进行干预，可大大降低患者再次出现心梗的风险。梅卫义在向年轻医生复盘和剖析这个案

例时指出，要紧扣住理论问题，找危险因素，找症状因素，找诱发因素，找缓解情况。“线索摆在那里，敏锐的眼光可不是教科书直接灌输进来的。”另一位患者是一位68岁的广州街坊阿姨，她近日感到胸口时不时会不舒服，但每次仅持续几秒。细心且孝顺的女儿坚持要带她就医。患者本人并不以为意，她虽有高血压病、颈动脉斑块，但一直在市里的三甲医院规律治疗，两者都控制达标甚至是超好，平时心电图和心脏彩超也没有异常。梅卫义却从患者讲述的家族冠心病史和不典型的症状中发现了端倪，决定直接进行冠状动脉CTA检查，结果发现她的冠状动脉多支血管严重钙化，重

度狭窄。梅卫义的这一决定，为患者争取了宝贵的治疗时间。“这个案例的经验是‘要找例外’，科学远远没有达到能解释清楚一些事情的地步，有时直觉能够提供途径。”梅卫义提醒，在任何危急重症的抢救中，时间是至关重要的，尤其在急性心肌梗死治疗中，时间就是生命，时间就是心肌。如果出现胸闷胸痛，特别是高血压、高血脂、高血糖、高体重等高危人群，一定要及时拨打120。广州和睦家医院的一次次成功救治，是对医疗团队专业能力和协作精神的最好诠释。在寒冷的冬日里，他们用专业和热情守护着羊城万千家庭的健康，带去了温暖和希望。



梅卫义主任准备进行冠脉造影术

关注“大咖云集 探‘泌’解惑”科普系列

肾癌，不用化疗也可以治好

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。在广东省卫生健康委员会的指导下，中山大学孙逸仙纪念医院联合羊城晚报推出“大咖云集探‘泌’解惑”系列直播。近日，我们特别邀请中山大学孙逸仙纪念医院泌尿外科主任医师董文开讲“肾癌，不用化疗也可以治好”，其中的精彩内容与读者分享。

我国肾癌的新发病例为7.7万例

根据国家癌症中心的最新数据，2022年我国肾癌的新发病例为7.7万例，死亡病例4.6万例。高发的年龄在50-70岁。董文开指出，有些具有明确基因突变的肾癌或者叫作遗传性的肾癌，其发病的年龄往往比较早，可以发生在30岁左右。儿童也会发生肾癌，最常见的儿童肾癌就是肾母细胞瘤。所以说，人生的不同阶段，在体

检的时候都应该关注肾脏健康。值得注意的是，肾癌早期基本没有症状，这与肾脏的位置是有关系的。我们都知道，肾脏是一个扁豆状的器官，在我们的腰背部，它前面有腹腔遮挡，后面又有背部肌肉的保护。如果肾脏长了个小小的肿瘤，在体表是很难触碰到，它也不会有明显的症状，因此，肾癌可谓是沉默的杀手，不容易被我们及时发现。

1/3肾癌患者有“三联征”

当肾脏疾病发展到一定阶段的时候，约有1/3的病人会有血尿、腰痛或者是腹部包块，即“肾癌三联征”。“这三个症状中的一种或者是三个全部都有，往往预示着肿瘤处于中晚期以上。”董文开说。早期的肾癌治疗效果很好，目前早期肾癌五年生存率在90%以上。专家指出，对于早期肾癌，建议尽可能采用保肾的手术

方式，比如通过达芬奇机器人手术系统来帮助病人实现保肾的目的。目前保肾已成为早期肾癌最主要的一种手术方式。对于处于进展期的肾癌病人或者中期病人，比如T3期或者有淋巴结转移的或者是有癌栓的病人，则尽量要做根治性肾切除术。根治性肾切除术虽然不是保肾的手术，但它对于进展期的病人来讲，可以获得一个更好的生存。