“小雪”来临，两类人要格外当心

省卫健委“岭南时令与健康”发布会回应冬季养生热点

羊城晚报记者 张华 朱嘉乐
通讯员 粤卫信



AI制图

11月22日是小雪节气。南宋陆游《初寒》写下“久雨重阳后，清寒小雪前”，眼下的岭南正走到这个节点：秋日温润褪去，湿气裹着寒气，昼夜温差拉大，气温常出现短时大幅下降。近日，广东省卫生健康委举行“岭南时令与健康”系列新闻发布会小雪专场。广东省中医院急诊科大科主任、主任中医师丁邦晗在会上介绍，冬季快速降温会使人体的调节神经兴奋，心跳加快、血管收缩，晨间血压峰值与血压波动更明显，加上饮水减少，血液更易呈高凝状态，有基础病或高危因素的人群突发脑梗、心梗的风险随之上升。针对广东民间小雪煲老火汤进补的习惯，他提醒，冬令进补讲究辨证，并非人人适合。

气温每降1℃，心梗风险约升2%

广州一夜入冬，从短袖空调到外套棉被，大概只需要12小时。最近广州的气温可能会下降到12℃。如此迅速的降温，对人体来说是一个巨大的考验。有研究显示，气温每下降1℃，心梗的风险大约上升2%。丁邦晗介绍，冬季气温偏低且变化快，常有快速大幅度降温。天气一冷，身体的调节神经兴奋起来，心跳加快、血管收缩，晨间血压峰值和血压波动在冬季更明显；加上冬季饮水少，血液更易呈高凝状态，本身有心脑血管方面基础病的人，更容易突发脑梗、心梗这类急症。

“简单来说，就是低温容易引起心跳变快、血压不稳、血液容易凝固，几个因素叠加在一起，风险就高了。”丁邦晗表示。

那么，哪些人需要重点防护？丁邦晗提醒，第一类人是已经确诊心脑血管疾病者，包括高血压、冠心病、心衰、下肢动脉粥样硬化、脑梗、短暂脑缺血发作等。第二类人尚未确诊，但存在高危因素：血压偏高，血脂、血糖不正常，抽烟、肥胖、经常熬夜、喝酒多，平时吃得偏咸偏油。

他提醒，寒潮来前及时添衣，尽量不在大清早、夜里温度很低的时候出门；洗脸洗澡用温水，避免温差过大，房间定时开窗通风。

注重血压心率的监测

中老年平稳过冬，首先就是要做好血压、心率的监测并做好记录。丁邦晗建议，心率保持在每分钟60至75次，血压稳定在110—130/65—80毫米汞柱区间会比较稳妥。“吃饭少盐少油，每天喝够水，老年人尤其要注意补充水分；戒烟限酒，多吃蔬菜、水果和粗粮。已有基础病者的血压、心率控制目标存在个体差异，应由接诊医生结合病史确定。而本身有心脑血管基础疾病患者的家庭，家里要备好急救药物，并清楚什么时候用、怎么正确使用。”

“尽量在上午10时以后、气温回升再外出锻炼，或选择通风良好的室内活动。运动前充分热身，不突然使劲、不负重爬楼、不做剧烈对抗运动；同时保持情绪稳定，少生气、少激动，保证充足睡眠。”丁邦晗还强调，出现感冒症状要尽早处理。一旦感觉不舒服、情况不对，应及时就医，避免感染诱发炎症、加重心脑血管负担。

同时，专家也提醒，当胸闷、胸痛频次加重，或疼痛持续不缓解，甚至放射到左臂、下颌、背部，伴有大汗、气短、恶心，要警惕心肌梗死；口角歪斜、言语不清、一侧肢体无力或麻木、突发剧烈头痛，可能是脑血管疾病发生。“这些都是危险征象，应立即拨打120，不要随意搬动患者，不自行驾车送医，更不可在家硬扛，必须第一时间到附近的医院急诊科就诊。”

适宜进补的只有部分体质

广东民间素有秋冬进补、煲老火汤的传统，很多市民在小雪时节准备进补。“很多人听说‘小雪进补’，容易理解成到了节气，人人都要补一补。其实不是这样的，小雪进补，核心是跟着季节进行饮食调养，不是人人都适合进补。”丁邦晗表示，冬令进补讲究中医辨证，不能盲目跟风。

中医把人的体质分成九大类，对照来看：平和质身体和谐、自稳能力强，无需进补；阳虚质畏寒怕冷、不耐空调，宜温补；气虚质一动就喘、动则汗出，阴虚质口干舌燥、偶有潮热，两者可在医师指导下调补；特禀质容易过敏，需先避开过敏原。适宜冬季进补的主要是阳虚质，其次是气虚质与阴虚质。“尤其推荐广东的道地药材五指毛桃，它也称南芪，补气且祛湿，煲汤味道也不错。”丁邦晗说。

气郁质闷闷不乐、唉声叹气，宜理气为主；血瘀质皮肤粗糙、舌暗身痛，宜活血为主；痰湿质体胖有痰、舌大苔腻，湿热质口臭便粘、舌苔黄腻，两者均不宜温补。正在感冒发烧、咳嗽或呼吸道感染急性期的人，这个阶段要暂停进补。

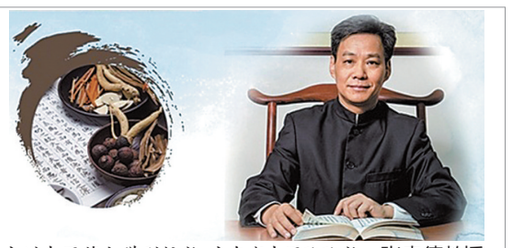
从中医的角度来讲，可以根据体质进行调理，比如阳虚质宜食羊肉、生姜、桂圆、韭菜、核桃等温阳散寒之物。气虚质宜多食山药、莲子、大枣、黄芪、乌鸡，也可用生晒参、党参；阴虚质宜多食梨、百合、银耳、蜂蜜，或用西洋参、沙参、麦冬、玉竹、石斛等；气郁质宜用广陈皮、木香、香附、玫瑰花等芳香之品，进补时均要顾护脾胃，避免吃太多羊肉、牛肉等滋腻之品；血瘀质宜用三七、丹参、红花、川芎之类活血药物。当然，上述调理应在中医师指导下进行。

“需要指出的是，小孩子千万别随便补，不需要进补的孩子，补了容易上火，吃太过滋腻的补品，还会肚子胀、消化不好。”丁邦晗表示进补还有两个原则：食材或药材一定要安全、无毒；其次要少量长期、慢慢来。丁邦晗提醒，不要想着一次吃很多、快速补到位，“补得太急太重，反而伤脾胃，得不偿失”。

夜间咳喘总不停？养肺益肾练“呬”字诀

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中 谈馨媛

德叔医古系列535



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

医案：杨女士，71岁，间质性肺病6年

71岁的杨女士退休在家，6年前被确诊为间质性肺病，近年来咳嗽越来越重，尤其是夜里，一躺平喉咙就发痒，咳个不停，常常半夜咳醒，睡不了一个安稳觉。痰色白、质地黏稠，总是黏在喉咙里难以咳出。白天还常觉得气短，稍微活动一下就明显加重，汗出也比别人多；口干却不想多喝水，胃口一般，好在二便还算正常。她曾使用糖皮质激素和抗纤维化药物治疗，可症状总是反反复复。了解到德叔运用中医药治疗间质性肺病经验丰富，杨女士便来到德叔门诊求助。

德叔解谜：肺肾气虚是关键

德叔认为，杨女士年过七旬，肺肾之气渐衰，加上久病耗伤气阴，肺肾两虚是根本。肺主气、司呼吸，肾主纳气，肺肾气虚，人就容易气短、一动就出汗；肺阴耗伤，津液不能上承，所以总觉得口干。夜间阴气偏盛，容易引动痰浊上阻肺气，所以咳嗽总在夜里频繁发作；痰白而黏，正是肺气虚寒、津液不化的表现。总之，她的病机关键在于肺肾气虚、阴津不足，兼有痰湿内阻、气机升降失常。

治疗上，德叔以补益肺肾、养阴生津、化痰止咳为法，经过1个月的中药调理，杨女士的夜间咳嗽明显缓解，睡眠质量提升了，气短汗出也大为好转，整个人的精气神都提了起来。

预防保健：养肺益肾练肺气

杨女士平时要避免劳累耗气，可以常练腹式呼吸或“六字诀”中的“呬”字诀来锻炼肺气。研究认为，坚持练习对提高运动耐力、减少急性加重、改善生活质量有一定帮助，可在肺康复治疗中结合使用。练习方法很简单：自然站立，练“呬”字诀时上下牙关对齐，舌尖轻抵下牙内侧，让气息从牙齿间的缝隙中慢慢呼出。吐气的关键不在声音，而在气息——发声只是气息由慢变急、由清变浊的自然过程。平时还可适当多吃山药、核桃、枸杞子等益肾纳气之品。情志上宜保持平和，避免忧思伤肺；天气晴好时，到户外缓慢散步，呼吸自然空气，但要避免寒风直吹。

德叔养生药膳坊：参芪淮山炖乌鸡

材料：乌鸡半只，太子参20克，黄芪15克，淮山（鲜品）100克，南杏仁10克，无花果4枚，生姜3片，精盐适量。

功效：益气养阴，补肺健脾。

适宜人群：适合气短乏力、动则汗出、口干的人群。

烹制方法：乌鸡洗净斩块，焯水去血沫；将所有食材一同放入锅中，加入足量清水，大火煮沸后转小火慢炖1.5–2小时，出锅前加适量精盐调味即可。此为2或3人量。

有问题问德叔团队？扫码入群可提问

肠癌不传染，为何夫妻同得一种癌？

羊城晚报记者 王沫依 通讯员 陈紫新 陈子滢 彭斌英 张源泉

52岁的老杨（化姓）平时饮食清淡，生活上无明显不良嗜好，两年前出现排便困难，由于父母亲都有过患癌的经历，老杨前往中山大学附属第六医院做肠镜检查，提示直肠癌。

接诊老杨的同时，结直肠外科三区副主任医师黄榕康留意到老杨的妻子王女士（化姓）年龄也超过了45岁，于是一并提醒王女士必要时做一次胃肠镜检查。

不过，王女士觉得自己身体还不错，加上丈夫刚做完手术，检查的事就一直拖了下来。一晃两年多过去，近期王女士因腹泻、无明显原因体重下降等身体不适，再次找到黄榕康，肠镜检查发现横结肠占位，病理活检提示腺癌。

夫妻二人不禁疑惑，彼此又没有血缘关系，为何先后患上同一种癌？难道肠癌会在没有血缘关系的人之间传染？

“夫妻一起吃饭、一起生活并不会直接把癌传给对方。”黄榕康表示，肠癌不是传染病，但是类似情况发生，有几个因素需要留意。

首先，两人各自的家族里都有亲属得过癌症。而有血缘关系的家族成员之间存在遗传易感性，一级亲属（父母、兄弟姐妹和子女）中若有人得过肠癌，虽然不等于本人一定携带遗传易感基因，但其发病风险会高于普通人群。如果家族中多人患病或有人确诊时年纪较轻，还要警惕如林奇综合征、家族性腺瘤息肉病等遗传性结直肠癌。

其次，肠癌的发生与生活习惯息息相关。黄榕康提到，夫妻长期同吃同住，膳食结构、作息和行为习惯往往越来越接近，“如果夫妻双方长期保持相似的不健康生活方式，吃太多红肉和加工肉类、膳食纤维吃得少、久坐少动，都可能增加患结直肠癌的风险。”

“‘夫妻癌’的现象提醒我们，真正值得警惕的是共同生活中长期共享的一系列危险因素。”这些因素经年累月地作用于双方，使彼此的癌症风险呈现一定相关性。

不过，目前还没有证据显示共同生活是结直肠癌的独立危险因素，黄榕康表示，真正需要留意的是如果家中已有直系亲属得过肠癌，其他成员应主动尽早筛查，而不是等到身体“报警”才行动。

之所以这样提醒，是因为在很多人眼里，不腹痛、不便血、不腹胀，肠道就没问题。但事实上，肠癌早期往往无明显症状，等到持续便血、排便习惯改变、腹痛、不明原因贫血、体重下降，往往已经进展到一定阶段。

目前，肠镜是发现肠道息肉和早癌的重要手段，可以直接观察整体大肠的黏膜，且肠镜的优势在于大多数情况下发现息肉等病变时可内镜下切除，发现可疑病灶也可以取活检做病理检查，实现“查癌”和“防癌”。黄榕康表示，对于无高危因素的普通健康人群，一般建议在45岁前完成第一次肠镜检查。如果一级亲属得过结直肠癌，筛查要提前，“按国内最新指南，有1位一级亲属在60岁前确诊或有2位一级亲属患病，建议从40岁开始，或比家族中最早确诊者提前10年，以两者中更早者为准。”

PRP注射是“逆龄神针”？警惕被包装成干细胞治疗！

羊城晚报记者 林清清
通讯员 郝黎 张蓝溪

抗衰是人类永恒的主题。卵巢早衰不仅成为许多年轻人挂在嘴边的健康热词，卵巢功能提升的新技术，也引发大众关注。PRP注射就是其中之一。记者发现，在一些社交媒体上，PRP注射被有意无意塑造成“卵巢回春”“逆龄保养”的“神针”，有网友现身说法称花了几万元甚至十几万元尝试，也有机构号称“想保养就做”。

“自体PRP注射是合法的自备血小板技术，但一些机构把它说成干细胞治疗是误导。”生殖专家接受记者采访时特别提醒，“PRP有其精准的适应证，是否适用应经过专科医生评估，并不像某些机构宣传的只要想卵巢保养就能做，且正规机构的操作都有相应的专业技术门槛。公众要警惕虚假宣传，仔细甄别机构资质。”

PRP注射是什么？

PRP注射是什么？广东省人民医院生殖医学科学科带头人、行政主任赵晓苗教授接受记者采访时表示，自体血富血小板血浆（PRP）卵巢注射是一种新技术，简单来说，就是从患者自身抽取血液，通过无菌离心技术提取富含高浓度生长因子、细胞因子等活性物质的富血小板血浆，再经阴道B超引导，用取卵针点对点注射到卵巢，以改善卵巢局部微环境。

这项技术主要针对卵巢储备功能减退、卵巢早衰、卵巢低反应等人群，目的是改善卵巢功能、提高卵巢反应、增加获卵数、改善卵子和胚胎质量。临床实践显示，自体血PRP卵巢注射在改善卵巢微环境、提升卵巢功能方面显示出积极效果。

PRP注射并非“一针见效”

“但并不等于这项技术可以应用于所有人，尤其有些人把它当作‘抗衰神针’，要小心被市面上一些不良机构误导。”赵晓苗特别强调，该技术属于一项精准辅助治疗手段，必须先完成全面系统评估，判断适配之后，再开展治疗。

尤其对于“卵巢早衰”概念敏感的中青年人群，赵晓苗提醒：“目前很多40岁以下年轻人卵巢功能减退，常常伴随着免疫、炎症、代谢异常等问题。这类人群，要通过针对性的病因筛查与干预、个性化综合调理，才能从根本上改善卵巢功能，而不是简单地‘打一针就见效’。”

生殖医学专家强调，目前，医疗无法实现卵巢“返老还童”，诊疗的目标不是逆转衰老，而是通过及时干预，尽量拖住下降趋势，改善卵巢功能，让有生育需求者尽快完成生育，让无生育需求者延缓衰老进程。临床观察显示，部分患者在接受规范评估和个体化诊疗后，AMH水平与窦卵泡数得到明显提升。“我们需要的是早识别、早干预和长期管理，而不是简单地依赖‘抗衰神针’。”

PRP注射不是干细胞治疗

“我们发现一些所谓的健康管理机构，有意无意把PRP包装成‘自身干细胞因子’，收费2万至3万元一次，甚至由超声医生进行经腹穿刺操作。这其实是混淆概念、虚假宣传，而且存在健康风险。”赵晓苗特别澄清，PRP不是干细胞，PRP注射也不能叫作“干细胞治疗”。“目前国家并未批准干细胞用于卵巢注射。根据‘818号令’，相关临床研究仍需严格审批。”赵晓苗表示。

今年5月1日起施行的国务院令第818号《生物医学新技术临床研究和临床转化应用管理条例》（简称“818号令”）明确规定，开展生物医学新技术临床研究的机构必须是三甲医院，且不得向受试者收费。

这说明，如果真的是干细胞治疗，患者就不可能在普通的健康管理机构进行注射。而在三甲医院进行注射，则会有相应的审查、操作流程。

PRP注射操作需专业规范

“自体血PRP注射的操作规范有相应专业技术门槛。”赵晓苗表示，在该院生殖医学科，自体血PRP卵巢注射是由副高及以上职称的生殖科医生操作，在经阴道B超引导下，用取卵针完成，强调新鲜制备和严格质控。按当前一些机构的做法，经腹穿刺难以准确看清卵巢，注射器具也参差不同，若操作不到位，不仅没有治疗效果，还可能增加器官组织的损伤和感染风险。

赵晓苗介绍，目前团队正准备发起一项国际多中心临床研究，推动自体血PRP制备和最低有效标准等的规范化，希望把技术放在规范、可控的框架内推广。“同时也提醒公众，警惕虚假宣传，仔细甄别机构资质。”

本版统筹：羊城晚报记者 王沫依