



## 2024年广州卫生健康工作会议召开 以高质量发展谱写健康广州新篇章

3月21日,广州市召开2024年卫生健康工作会议暨广州研究型医院联盟启动会。广州市政府副市长赖志鸿出席会议并讲话,广州市卫生健康委党组书记、主任陈斌作全市卫生健康工作报告。

### 2023年:广州卫生健康高质量发展蹄疾步稳

2023年是全面贯彻落实党的二十大精神的开局之年,卫生健康高质量发展蹄疾步稳:成功入选第一批全国婴幼儿照护服务示范城市,获批全国安宁疗护工作试点城市、紧密型城市医疗集团建设试点城市,“坚持改革创新 推动公立医院改革与高质量发展”入选2022年广东医改十大创新典型,示范效应进一步显现;基层卫生健康便民惠民服务、检验检查结果互认取得扎实成效,获国家卫健委认可、表扬;全市卫生健康服务力量更加壮大,全市医疗卫生机构数、床位数、专业卫生技术人员数较2022年明显增长,三甲医疗机构达45家(新增1家)。孕产妇死亡率2.8/10

万、婴儿死亡率1.63‰,为近十年来最好成绩;各项居民健康指标持续向好。

### 2024年:为再造新广州扛起卫健担当

2024年是新中国成立75周年,是深入贯彻落实党的二十大精神的重要一年,是卫生健康事业改革创新、强基固本、全面提升的重要一年。陈斌在会上表示,将以建设健康广州为新时代广州卫生健康事业的目标,以十二年为时间轴,锚定长期、中期、年度各项工作指标和目标笃行实干,为再造新广州扛起卫健担当。

会议强调,要聚焦党建引领,巩固拓展主题教育成果,不断加强党组织组织力,驰而不息纠治“四风”,全面推进医药领域反腐败工作,推动卫健行风展现新风貌。要聚焦抢抓机遇,支持南沙建立高水平医疗服务体系,推动优质医疗资源共建共享,深化医疗服务规则衔接,打造宜居宜业优质生活圈,加强“一带一路”卫生健康合作,推动健康湾区赋能新成效。要聚焦研究先

行,积极融入全市产业布局,加强科技创新,建强人才队伍,推动支撑保障形成新格局。要聚焦改革赋能,全面落实高质量发展任务,促进医改政策协同发展,打好示范项目“收官战”,拓展智慧化应用,推动“三医”协同焕发新活力。要聚焦筑峰提质,巩固医疗中心地位,夯实基层服务能力,传承创新中医药事业,推动医疗中心占领新高点。要聚焦生命至上,提升基层公共卫生治理、疾病综合防控、公共卫生应急能力,推动公卫体系实现新提升。要聚焦共建共享,实施十项民生实事,统筹健康广州行动,优化家庭发展与老龄健康服务,做细妇幼健康服务,加强职业健康保护,推动健康服务拓展新内涵。要聚焦齐抓共管,强化法治建设,完善多元综合监管,做好药事管理,做实对口支援协作和帮扶合作,守牢安全底线,推动治理能力跨上新台阶。

会上,与会领导为广州研究型医院联盟单位授牌。会议以视频形式开至市卫生健康委和各区。市有关单位、驻穗医疗机构负责人等参加会议。

(来源:广州市卫健委,编辑部整理)

## 2024年广州市卫生健康 十项民生实事出炉

在3月21日召开的2024年广州市卫生健康工作会议上,广州首次单独列出十项卫生健康领域民生实事,包括进一步推进检验检查结果互通互认;实施改善就医系列行动;广泛宣传基层慢性病处方政策;开展出生缺陷、病毒性肝炎等疾病筛查预防;增加普惠托育供给;建立多元化安宁疗护服务体系等;整体提升卫生健康服务水平;不断提升人民群众卫生健康获得感(详细内容见2版)。

(来源:广州市卫健委)

## 广州研究型医院联盟成立 首批18家入选

在3月21日召开的2024年广州市卫生健康工作会议上,广州市研究型医院联盟正式启动。广州市研究型医院联盟将通过抓住临床研究、成果转化、临床应用等关键环节,打通优质医疗资源与生物医药产业发展间的堵点,提升广州地区生物医药产业服务的整体能力。

首批入选广州市研究性医院联盟的有18家医院,包括中山大学附属第一医院、广东省人民医院、南方医科大学南方医院、广州医科大学第一医院、广州市第一人民医院等,覆盖广州50%省部属、市属三甲医院,计划通过组建联盟,盘活、整合广州地区优质医疗资源。

将广州地区省部属医院纳入,是广州研究型医院联盟的一大亮点,目的是更好地发挥省部属医院优质医疗资源对广州生物医药产业的支撑作用,并且引领和带动市属医院在临床科研转化方面快速发展。联盟如何运转成为关注的焦点。一方面是建立医企深度合作机制,建立“医院+企业”沟通对接机制,强化医院、科研机构与医药企业之间的“一对一”合作;另一方面是建立联盟统一工作模式,统筹联盟各医院专科优势,建立专业临床研究组,完善多中心临床试验机制,搭建研究平台。后续还将建立健全多部门协同联动机制,确保联盟运行顺畅,如卫生健康部门牵头联盟建设和发展,科技部门负责支持联盟相关研究项目。

广州市卫健委副主任周瑞华介绍,还将建立健全多部门协同联动机制,确保联盟运行顺畅,如卫生健康部门牵头联盟建设和发展,科技部门负责支持联盟相关研究项目,“以前是一些专家去跟政府沟通,现在我们主动帮助专家协调问题”。

(来源:广州市卫健委)



2024年3月21日,广州市精神卫生中心(广州医科大学附属脑科医院)在广州市工人文化宫举办“世界睡眠日”活动,图为该中心为职工代表们提供基于VR技术的减压助眠体验。(供图:傅文臻)

## 广东卫生健康高质量发展指数出炉 广州位居前列

3月12日上午,省卫生健康委在广州召开2024年全省卫生健康高质量发展座谈会。会议同期发布了《广东卫生健康高质量发展指数报告》,该指数通过对“创新、协调、绿色、开放、共享”五大维度构建科学的指标评价体系,对卫生健康高质量发展总体水平和发展情况进行综合评价,这在全国尚属首创。经测算,全省卫生健康高发指数为86.6,其中创新、协调、绿色、开放、共享发展分指数分别为77.5、82.5、88.6、82.4、98.6。

21个地市中,广州市、深圳市、珠海市、佛山市、中山市高质量发展指数位居前列,分别为95.7、

90.5、89.2、87.0、83.9。

省卫生健康委相关负责人介绍,评价指标聚焦高质量发展,着眼2030年中长期目标,注重采用已纳入统计制度和调查系统的定量指标,根据线上数据科学测算、客观评价,不增加基层负担。

“高发指数可动态监测与评价卫生健康高质量发展状况,希望全省各地充分利用高发指数,对标对表认真分析,找准问题和差距,精准发力,补短板、强弱项、攻难点、求突破,更好地促进当地卫生健康高质量发展。”上述负责人说。

(来源:广东省卫健委官网)

## 广州市卫生健康委组织退休干部开展中医药文化体验活动

3月19日,广州市卫生健康委组织退休干部前往广州医科大学附属中医医院(天河院区)开展中医药文化体验活动。

退休干部们参观了智慧药房、太极广场等,对智能化轨道物流传输系统赞不绝口,感叹医院的信息化、智能化建设日新月异。

三月春风拂面,丹桂飘香,退休干部们挥锹填土夯树,为院区增添了一抹新绿和一份生机,同时也寄

予对医院高质量发展的美好希冀。随后,医院临床专家为退休干部们开展包括中医体质辨识、体质养生茶体验等中医药文化体验项目。

退休干部们通过此次活动亲身感受到近年来我市中医药事业发展取得的成效,深感欣慰。

(来源:广州市卫健委人事处)

# 广州市2024年十项卫生健康重点工程和十项卫生健康民生实事发布

日前,2024年广州卫生健康工作会议召开。会议强调,2024年是卫生健康事业改革创新、强基固本、全面提升的重要一年,是决胜“十四五”规划的关键一年,做好卫生健康工作责任重大。2024年十项卫生健康重点工程、十项民生实事梳理出我市卫生健康工作的方向和思路。

## 2024年全市十项卫生健康重点工程

### 1 示范项目提标扩面工程

推动公立医院改革与高质量发展示范项目顺利通过国家评估验收。发挥示范项目的示范带动效应,构建五大医防融合服务体系。

### 2 粤港澳卫生健康合作提升工程

推动南沙在医疗卫生健康领域深化粤港澳全面合作,实现南沙医疗卫生健康工作立足湾区、协同港澳、走向世界,积极推进健康湾区建设。

### 3 广州研究型医院联盟建设工程

制定并实施《广州研究型医院联盟建设方案》,广州研究型医院联盟覆盖我市50%省部属、市属三甲医院,并逐步扩大范围。

### 4 广州市临床重大高新技术社会服务工程

深化临床高新、重大和特色技术建设,评估遴选一批成效显著,达到国内外领先水平的临床医疗技术,让人民群众在“家门口”就能享受到高水平的医疗服务。

### 5 卫健重点项目“攻城拔寨”工程

推进“3+5”重点项目建设。继续开展市八医院三期、市胸科医院整体改扩建、市惠爱医院芳村院区提升改造等3个续建项目施工建设。积极推进市紧急医学救援指挥中心、市妇儿中心创新楼等已立项的5个前期项目建设。

### 6 登革热防控优化提质工程

完善优化登革热疫情防控机制和工作体系,提升疫情处置能力。实现输入病例及时发现,本土疫情控制有力。

### 7 市属医院运营管理能力提升工程

推动市属医疗机构高质量发展,建立医院高质量运营管理体系,全力提供优质高效医疗服务。

### 8 卫生健康强基创优工程

至2024年底,全市超过70%的社区卫生服务中心和镇卫生院服务能力达到国家“优质服务基层行”推荐标准,全市紧密型镇村卫生服务一体化机构覆盖率达到85%。

### 9 广聚卫健英才工程

鼓励委属单位引进高层次人才、大力支持委属单位引进学科带头人团队、力争培育2-3个以上“广东特支计划”项目团队、引进20名左右全市“才源广进”急需紧缺人才、培育600名左右市卫生健康优秀人才、公开招聘1500名左右事业单位工作人员,初步形成金字塔式高层次人才队伍。

### 10 项目化监督转作风提质效工程

进一步加强公立医院党的建设,结合医药领域腐败问题集中整治,在委属单位开展项目化监督,不断完善医德医风工作机制,推动工作作风等不断优化改进。

## 2024年全市十项卫生健康民生实事

### 1 推进检验检查结果互通互认

进一步拓展结果互认共享范围,纳入更多相对稳定、单次费用较高的大型医学检查项目。探索与佛山、东莞等周边城市实现跨市域检验检查报告调阅互认共享,方便群众跨市域就医。推动符合条件的企事业单位和社会力量举办的大型三级医院接入市级检验检查结果互认平台,推动年度检验检查结果互认次数和节省费用支出同比2023年显著增长。

### 2 改善就医感受提升患者体验

群众使用“电子健康码”在公立医疗机构便捷就医,实现一次申领全市跨机构通用。全市公立社区卫生服务中心(含卫生院)接入“广州健康通”,提供统一预约挂号平台。城市医疗集团内上级医院为基层医疗机构预留30%以上号源,满足确需转诊的签约居民。三级医院门诊预约挂号时段精确到30分钟,提供不少于3种预约方式。缩短术前等待时间,全面推行“预住院”模式。推广“先诊疗后付费”“一次就诊一次付费”。开展就诊环境的适老化、适儿化、无障碍等改造,加强医务人员人文关怀等教育。

### 3 广泛宣传基层慢性病长处方政策,为居民开药配药提供便利

落实国家关于扩大基层医疗卫生机构慢性病、常见病用药种类要求。制定居民在基层享受慢性病长处方服务的政策指引,促进慢性病长处方政策有效执行。推动全市100%的镇卫生院、社区卫生服务中心提供高血压、糖尿病等慢性病长处方服务,为病情稳定的广州市一类门特参保人开具4-12周长处方。协同医保部门试点推行基层医疗卫生机构按规定为家庭医生签约居民提供慢性病长处方外配流转服务。

### 4 行政审批提效专项行动

行政审批持续提效,达到政务服务事项网办率100%、零跑动率100%、行政许可事项全市通办率100%、好差评群众好评率95%以上等目标,总体办结时限压缩率不低于90%、即办率不低于75%,使办事群众和市场主体满意度获得感进一步提高,进一步便利大湾区内港澳资本及人员来穗办医、行医、提供医疗服务。

### 5 扩大普惠托育有效供给

推动各区完成年度托位建设任务,大力发展“一街镇一普惠”模式,全市70%街(镇)建设公建民营普惠托育机构;鼓励幼儿园延伸办托,全市幼儿园开设托班700个以上,全市每千常住人口拥有3岁以下托位数力争达到5.0个。



### 6 优化提升安宁疗护服务质量

制定安宁疗护工作制度、质控标准,组建高水平、规范化安宁疗护服务队伍,建设宣教网络、培训体系,逐步构建多元安宁疗护服务体系。全市安宁疗护床位数达到1000张,安宁疗护从业人员数增长10%,且100%经考核合格后上岗。

### 7 开展孕妇外周血胎儿游离DNA产前筛查和新生儿疾病免费筛查,提高出生人口健康素质

推动全市60%免费产前筛查和诊断项目定点机构为孕妇提供NIPT(无创产前筛查)惠民服务,采取全市统一招标采购方式开展NIPT项目,力争将NIPT服务价格降低50%以上。为全市助产机构出生的10万名新生儿免费提供遗传代谢性疾病筛查、听力筛查,为其中的早产儿免费提供视网膜病变筛查。

### 8 完善院前医疗急救网络,提速急救反应时间

进一步强化院前医疗急救能力建设,力争今年新增急救网络站点10个以上,缩短平均急救反应时间。呼叫电话10秒接听率达98%以上,呼叫满足率达100%。

### 9 老年人免费接种23价肺炎球菌疫苗

通过多维宣传、及时采购和提升服务等措施,为我市65岁老年人提供8万人次的免费23价肺炎球菌疫苗接种服务,提升老年人群体免疫力,减低肺炎球菌发病率和重症、死亡风险。

### 10 病毒性肝炎早防早治行动

在知情同意、保护个人隐私的前提下,为20-70岁人群提供100万人次的乙型肝炎病毒表面抗原(HBsAg)、表面抗体(抗-HBs)和丙肝病毒抗体(抗-HCV)免费筛查,为筛查阳性的人群提供就医指导和健康宣教,为筛查中发现适合接种乙肝疫苗的人员,提供首剂乙肝疫苗免费接种。对诊断为慢性乙肝的患者,纳入居民电子健康档案登记管理,开展定期随访和健康宣教,降低肝硬化、肝癌的发病和死亡风险。

(来源:广州市卫健委 编辑部整理)



# 小心“肝”，莫拖“炎”！ 肝炎规范化治疗很重要

□ 医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院胆胰外科、器官捐献与移植管理中心学科带头人、副院长 刘超 教授，  
消化内科主任 王凌云 教授，陈广成 副主任医师，肝胆外科 周振宇 副主任医师  
□ 通讯员:黄睿、刘文琴、林栩琪

“擅自停药仅10天，就发展到急性肝衰竭。虽然患者很幸运可以通过肝移植手术获得新生，但我们呼吁广大肝炎患者，一定要遵循医嘱进行规范化治疗。”每年3月18日是全国爱肝日，专家提醒，病毒性肝炎患者，要遵医嘱服药、保持健康饮食、定期随访检查，规范控制肝炎发展，避免病情恶化。

## 患者故事： 擅自停药导致肝衰竭

51岁的杨先生在19年前确诊为慢性乙肝，多年来，杨先生一直规律服用抗乙肝病毒药物，定期复查，生活美满。但今年农历新年后，自觉身体“已无大碍”的杨先生，擅自将已经服用10余年的抗病毒药物停用，随后便出现了巩膜黄染、尿黄、乏力、厌油等症状，一到医院就诊才发现其肝功能严重恶化，已经达到肝衰竭的程度。

仅仅停药10天，就导致急性

肝衰竭，所带来的严重后果显然超乎了杨先生的想象，全家都陷入了无助。在辗转多家医院后，杨先生来到中山大学孙逸仙纪念医院进一步就诊。不幸中的万幸，杨先生于近日顺利接受了肝移植手术，目前病情渡过了最危险的时期。

据WHO报道，像杨先生这样的慢性乙型肝炎病毒(HBV)感染者在2019年全球约有3.16亿人，82万人死于HBV感染所致肝硬化、肝细胞癌或肝衰竭等相关疾病，在未经干预情况下死亡人数在2035年将达到114万人。据乙型肝炎病毒全人群管理专家共识(2023)显示，2022年我国HBV感染者达7974万人，HBV感染者的诊断率和治疗率分别仅为24%和15%。

中山大学孙逸仙纪念医院胆胰外科、器官捐献与移植管理中心学科带头人、副院长刘超教授指出，因不规律治疗或复诊而导致病情进展的慢性乙型肝炎患者不在少数。不少慢性乙肝患者因为自我感觉良好而自行停止用药，诱发急性肝衰竭，最终需要通过肝移植才渡过险境。

## 提醒：规范化治疗很重要

消化内科主任王凌云教授指出，病毒性肝炎是一种常见的肝脏感染性疾病



要环节。患者应保持均衡饮食，选择高纤维、低脂肪的食物，增加新鲜水果、蔬菜、全谷物和瘦肉的摄入。患者尽量避免饮酒和避免使用导致肝功能受损的药物，这样有助于减轻肝脏负担。

定期检查与随访也是治疗慢性乙型肝炎的重要环节。每半年至一年进行肝功能检查、病毒学检测、甲胎蛋白(AFP)检测、肝脏B超等有助于了解病情发展和抗病毒治疗的疗效，医生会根据检查结果调整治疗方案或疗程。

## 警惕：这些预警“信号”

作为人体内最大的消化器官，肝脏虽然具有消化、分泌、解毒、免疫等功能，被誉为“人体工厂”，但因为缺少末梢神经的“预警”，早期肝病往往没有明显症状。

肝胆外科周振宇副主任医师指出，当肝脏受损时，它会向身体释放出下列信号：一、吃东西没有胃口，特别是油腻食物，严重时还会有恶心呕吐症状。二、出现右上腹隐痛、腹胀、腹泻等腹部不适。三、出现身心疲劳、注意力不集中，休息后疲劳没有明显缓解。四、皮肤、眼睛、尿液等颜色变黄。五、容易出现牙龈出血或流鼻血，且止血困难。六、面颊、颈部、前胸、背部出现蜘蛛网状血管瘤，按压时消失，松手后又重新出现。当出现上述症状时，请及时到医院就诊。

病，而慢性乙型肝炎则是由HBV感染引起。虽然目前慢性乙型肝炎尚不能完全根治，但规范的治疗对于控制疾病进展、减少(急性肝衰竭、肝癌、肝硬化等)并发症以及提高生活质量至关重要。

消化内科陈广成副主任医师介绍，口服抗乙肝病毒药物是治疗慢性乙型肝炎最常见的治疗方式。针对病情不同，医生会开具不同的抗乙肝病毒药物来抑制病毒复制，减轻肝脏的炎症和损伤。在接受药物治疗过程中，患者需要严格按照医生的指导使用药物，避免自行停药或更改剂量、用法等，以免影响治疗效果，严重者甚至会像杨先生一样导致急性肝衰竭。

健康的饮食同样是治疗肝炎的重



# 助听器会越戴越聋吗？

□ 医学指导:广州市第一人民医院耳鼻咽喉头颈外科 符秋养 主任医师 □ 通讯员:吴丽婷

声音，是我们感知世界、与他人建立联系的重要桥梁，在生活中不可或缺。然而，对于听力受损者来说，这个充满声音的世界却如同被蒙上了一层厚厚的纱幕，变得模糊不清。幸运的是，科技的飞速发展已经为这些患者带来了希望之光。

每年的3月3日是全国爱耳日，提醒我们关注听力健康。今年全国爱耳日的主题是：科技助听，共享美好生活。近年来，人工耳蜗和助听器成为了听力受损者的两大得力助手，而对这两个耳熟能详的听力辅助工具，你了解多少呢？

人工耳蜗，一种通过手术植入体内的电子装置，能够神奇地将声音信号转化为电信号，进而刺激听觉神经，为那些极重度听力损失的患者带来了近乎正常的听觉体验。而助听器，作为一种非侵入性的声音放大工具，为中度到重度听力损失的患者提供了有效的解决方案，无需手术。

## 选择哪种设备更适合自己？

广州市第一人民医院耳鼻咽喉头颈外科符秋养主任医师表示，选择人工耳蜗还是助听器，需要根据患者的听力具体情况个性化选择。对于听力损失

严重而助听器效果不佳的患者，需要选择人工耳蜗。而那些听力损失程度较轻的患者，则可以选择助听器。但无论选择哪种设备，都需要在医生的专业指导下进行适应和训练。

听力辅助设备的定期维护和保养也是至关重要的，符秋养强调，助听器需要定期清洁以防止灰尘和污垢的积累，并根据听力损失的变化进行调整。人工耳蜗虽然植入体内的部分不需要日常维护，但体外的部分也需要定期清洁和保养，同时避免外部碰撞。此外，无论是助听器还是人工耳蜗，都应避免暴露在过度潮湿或过热的环境中以防损坏。

## 助听器会越戴越聋吗？

关于网上流传的助听器会越戴越聋的说法，符秋养明确表示，这是不科学的。助听器是根据听力损失情况来配置的，只要进行科学的验配，并遵医嘱，不会对听力造成损伤。

还有一部分人认为，只要他们还能听到声音，就不必急于配备助听器，可以等到听力完全丧失时再考虑。然而，符秋养对这种观点并不认同。他说：“一旦听力损失影响到日常生活，应当尽早选配助听器为宜。听力损失时间越久，所

导致的伤害越大。”

对于预防听力损伤，符秋养给出了一些具体的建议。首先，要控制并尽可能消除噪声源，特别是对于那些长期在嘈杂环境下工作的人。如果无法避免噪声环境，个人应做好防护措施，并定期接受听力检查。其次，减少使用耳机并控制耳机音量的大小也是关键。此外，在洗澡或游泳后，特别要注意保持耳道的清洁与干燥，以防止中耳炎等耳部疾病的发生。

## 老年人听力问题需重视

除此之外，家庭中的老年人听力健康问题同样不容忽视。老年人是听力问题的高发群体，听力损失不加以干预不仅会影响他们的社交和心理健康，还可能导致孤独、抑郁等心理问题。这部分老年人可能会逐渐回避与人交往，害怕参与社会活动，这进一步加剧了他们的孤独感和心理健康问题，

甚至可能增加罹患老年性痴呆的风险。

对于老年人来说，听力损失不仅仅是听觉的问题。它与身体的其他功能密切相关，如行走速度、反应能力和警觉性。听力损失可能导致老年人行走缓慢、步态不稳、容易摔倒，并增加住院率和死亡率。因此，老年人的听力问题需要特别重视。



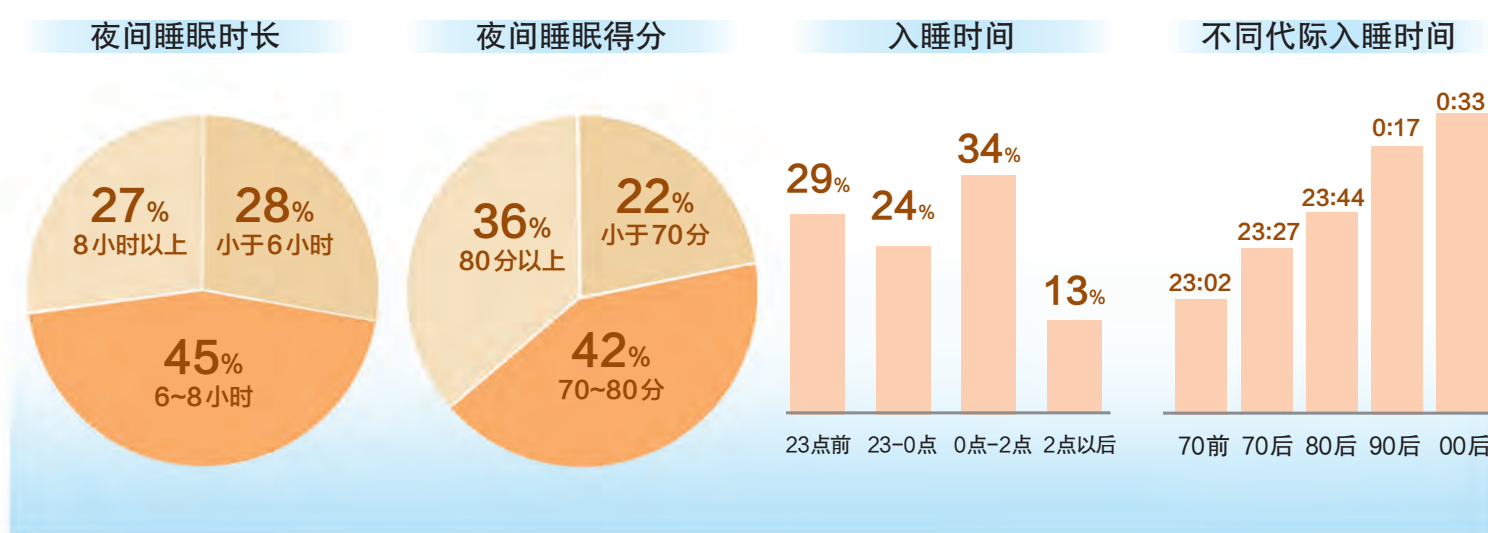
# 亲，你睡得还好吗？

## 我们睡得怎么样？

日前公布的《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示，我国居民平均睡眠时长为6.75小时，居民平均在零点后入睡，夜间睡眠时长普遍偏短，睡眠质量欠佳，还有较大提升空间。大多数人都曾有过睡眠困扰，易醒早醒、入睡困难、夜间如厕是最主要的睡眠困扰。此外，咳嗽、鼾声高、做噩梦、呼吸不畅、疼痛不适等也是睡眠困扰的原因。

平均睡眠时长 **6.75**小时 平均清醒次数 **1.4**次

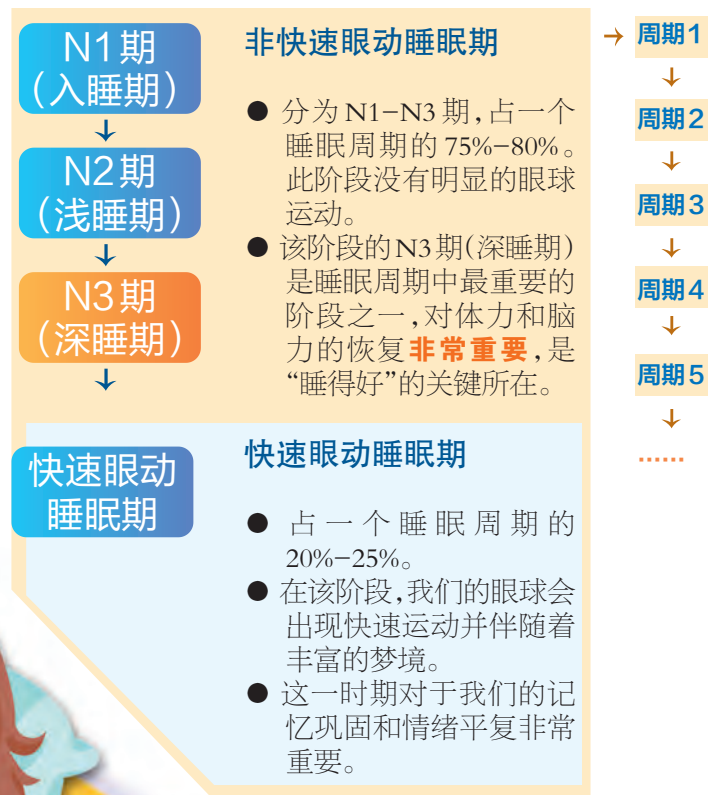
入睡时间 **00:01** 平均睡眠得分 **75**分



每年的3月21日是世界睡眠日。今年中国睡眠研究会发布的世界睡眠日中国年度主题为“健康睡眠 人人共享”，睡眠对于我们的身体和心理健康至关重要。它不仅是身体恢复和修复的时机，还对认知功能、情绪调节和免疫系统起着至关重要的作用，国际上把睡眠与运动、营养一起，视为保障机体正常发育和健康的三大要素，而睡眠是健康的基石。然而，许多人在忙碌的现代生活中往往忽视了睡眠的重要性，或者因为各种原因无法获得高质量的睡眠。

## 人的睡眠周期是怎样的？

一个睡眠周期可以分成两个阶段：非快速眼动睡眠期(NREM)和快速眼动睡眠期(REM)。



一夜睡眠中通常有**4-5个**睡眠周期，每个睡眠周期大概为**90-100**分钟。

## 如何保证足够长的深度睡眠？

- ★ 到点“闭关” 定时睡觉，保持规律的睡眠更容易进入深睡眠状态。
- ★ 改善睡眠环境 确保睡眠环境安静、舒适、适度凉爽、黑暗。睡前尽量避免使用手机、电脑等会影响深睡眠的电子设备。
- ★ 锻炼身体 适当的锻炼可以提高睡眠质量和深度，但注意不要在睡前进行剧烈的运动。
- ★ 控制饮食 尽量避免大量饮酒、咖啡因和吃过量食物，特别是在晚餐时间。



## 成人究竟睡多久才算睡够？

相关研究显示，成人每天平均睡眠时间最好保持在7-8小时。但这是统计学意义上的平均睡眠时间，具体到个人身上其实大有差异。每个人对于睡眠的需求是有个体差异的。即使是同一个人，在不同的年龄段、不同的生理状态下睡眠的需要也是不同的。受不同精神状态影响，睡眠时长也会波动。另外，在一年四季中，睡眠时长也是有轻微波动的。寒冷季节睡眠略增多，日照强烈、气温炎热的季节睡眠时间缩短。判断自己是否拥有好的睡眠，最简单的方法是看早上起来的时候身体的感觉，只要醒后精力充沛，能够维持工作和日常生活的需要即可，千万不要背上“我需要睡几小时才够”的思想负担。

## 睡眠不足会对身体有哪些损害？

大量研究表明，睡眠对身体健康的影响是多方面的。经常熬夜或者睡眠不规律的人，身体各个器官都备受煎熬。

### 1. 心脏

研究表明，每天睡眠时间少于4小时或超过10小时，冠心病、高血压的全因死亡率增加1.5-2倍。因为不健康的睡眠可以使交感神经功能亢进、造成内分泌和代谢紊乱以及全身炎症状态，从而对心脏健康。

### 2. 肝脏

23点-次日3点是肝脏自我修复的最佳时段，如果在这个时间段没有得到充分休息的话，会引起肝脏血流相对不足，导致已受损的肝细胞难以修复并加剧恶化。

### 3. 胃

人的胃黏膜上皮细胞平均2-3天就要更新一次，且一般是在夜间进行。熬夜、过晚的饮食会影响胃黏膜上皮细胞的代谢，引发胃病。

### 4. 皮肤

长期睡眠不足，人的内分泌和神经系统就会失调，导致皮肤过于干燥或过油、长粉刺痤疮、提前衰老。

### 5. 免疫系统

睡眠状态下身体的能量可以更多地用于产生免疫细胞，如白细胞、淋巴T细胞等。因此，更多的睡眠就意味着身体能够产生更多的白细胞，从而获得更好的免疫力。

### 6. 精神状态

睡眠不足会导致焦虑、敏感易怒、精神涣散，相信熬过夜的朋友们对此都深有体会。

### 7. 睡眠不足是2A类致癌因素

大规模的人群研究已经证明生物钟紊乱会增加患癌风险。比如加拿大就有一项研究表明，夜班工作达30年以上的女性，患乳腺癌的几率增加两倍。而早在2007年，世界卫生组织(WHO)就已经把“熬夜”定义为2A类致癌因素。

## 是谁偷走了我们的睡眠？

### ◆ 精神心理压力

现代社会多样化和快节奏的生活方式，给人们带来很大的压力。在压力的刺激下，垂体-下丘脑-肾上腺轴(HPA)会释放大量的肾上腺皮质激素，比如皮质醇。高水平的皮质醇会抑制褪黑素分泌，从而影响睡眠节律。此外，皮质醇也可以激活交感神经系统，从而使身体处于超常警觉状态，人们甚至会因此感到烦躁、焦虑，出现睡眠问题。

### ◆ 睡眠习惯不佳

不规律的睡眠时间、睡前剧烈运动、过度使用手机或玩游戏以及在床上工作、看电视等不良习惯等都可能影响睡眠。并且，很多因过度使用手机或玩游戏而晚睡的人，常延迟起床时间来补偿睡眠，这样会形成习惯性晚睡晚起的恶性循环，长此以往，引发睡眠问题。

### ◆ 精神或躯体疾病

精神或躯体疾病本身就可能伴有睡眠问题。特别是对于焦虑症、抑郁症、创伤后应激障碍等精神疾病患者，失眠可能是精神疾病本身的症状之一。同时，失眠也常常是精神疾病发生前的危险因素，在典型精神症状出现前就可存在失眠症状。

### ◆ 睡眠环境不适宜

噪声、光线、温度、床垫硬度等都可能影响睡眠。不适宜睡眠的环境因素直接影响人们的睡眠质量和时间。长期处于不适宜的睡眠环境中，人们容易出现睡眠问题。

## 哪些人群容易出现睡眠问题？

### 年龄与睡眠

◎ **青少年睡眠不足**：数据显示6-18岁青少年睡眠时长在8小时以下占比为67.03%，虽然平均睡眠时长在增加但睡眠不足8小时的占比还在增加，说明青少年群体睡眠时长差异在减小但总体上仍然时长不足。

◎ **年轻人熬夜多**：44%的19-25岁年轻人熬夜至零点之后，且多因使用手机而导致睡眠问题。

◎ **中青年压力大**：各年龄段普遍因压力大而睡不好，在26-45岁年龄段最高，每2名睡不好的青壮年，就有1名“压力山大”。

◎ **老年人睡不着**：42%的老年人入睡时长超过半小时，失眠率高达21%。

### 性别与睡眠

男性出现睡眠问题的比例占71%，女性占72.7%，女性略高于男性。入睡难和失眠是二者共同的主要睡眠问题，差别在于男性打鼾更多，女性则为易醒。

### 职业与睡眠

长期面临工作压力的白领、教师、医生、快递员、外卖员、经常熬夜的学生、互联网从业者等，这些人群容易出现入睡困难、多梦、夜间醒来等睡眠问题，而这些问题可能影响他们的生活质量和健康状况。

## 如何判断是否出现严重睡眠问题？

如果下列某一睡眠问题持续超过3个月，影响你的工作、生活、社交等，且不存在药物影响，也非其他精神及躯体疾病引起，则可考虑出现较为严重的睡眠问题。

- ★ 入睡时间大于30分钟；
- ★ 夜间容易醒，如果夜里醒几次，但能马上入睡，就没问题。如果超过5次，则需考虑有无睡眠呼吸暂停综合征或疼痛等不适；
- ★ 在醒后超过20分钟才能重新入睡；
- ★ 总睡眠时间小于6小时，且第2天醒来精神不好；
- ★ 总做噩梦；
- ★ 日间功能受损，如出现头昏、乏力、困倦、精神不振、记忆力减退、警觉性降低等症。

## 关于睡眠的几个误区

### 误区一：失眠=失眠症

几乎每个人都曾有过失眠的经历，但并不是说失眠了，就是患上失眠症了。只是当失眠引起的症状维持两周以上，且影响到白天的社交活动时，可以称之为“失眠症”。这部分人群一定要早就医。所以也不要因为一两次的失眠就给自己扣上“失眠症”的帽子，越是在意失眠，越容易引起精神紧张，这样更会导致晚上睡不好。

### 误区二：睡眠可以补回来

有些人认为一天不睡不要紧，后面几天多睡会儿就可以补回来。实际上，睡眠不能追回。如果睡眠不足，身体机能的恢复和修复将受到影响，可能会导致一些健康问题。有些人还认为午睡可以补偿夜间睡眠不足，但是长时间午睡会影响晚上的睡眠质量，导致夜间难以入睡和深度睡眠不足。因此，午睡时间应该控制在30分钟以内，以保持晚上的睡眠质量。

### 误区三：打呼噜=睡得好

很多人认为打呼噜的人睡得香，其实并非如此，打呼噜时出现的呼吸暂停可以导致身体各个器官缺氧。

# 治疗延迟率最高! 就诊何以“乳”此艰难

□ 医学指导:广州医科大学附属肿瘤医院乳腺外科负责人 李洪胜 主任医师 □ 通讯员:石肖鹏、魏彤

据相关数据显示,我国每年新增42万乳腺癌患者,居女性癌症新发病例首位,远超居第二位的肺癌。且每年约12万人因乳腺癌死亡,其中相当一部分是老年女性患者。这不仅因为老年人是乳腺癌的高发人群,还有一个很重要的原因是延迟治疗,即确诊后因各种原因,不及时接受正规治疗,导致病情恶化,从而影响生存率。

## 最容易检查的肿瘤,但治疗延迟率最高

广州医科大学附属肿瘤医院乳腺外科负责人李洪胜主任医师表示,乳腺癌是最容易筛查的肿瘤,几十块钱做个B超就能确诊,哪怕不做检查,患者自己摸一摸乳房,在摸到肿物时及时就医,往往也能够在肿瘤早期确诊。而且,老年女性在自查方面更有优势,由于乳房组织会随着年龄增长而慢慢萎缩、松弛,一旦长肿物就很容易摸得到。

即使有如此得天独厚的生理条件,但很多患者没有珍惜,酿成了不少悲剧。家住珠海的王阿姨(化名)在6个月前摸到乳房有小小的肿物,不痛不痒,没有重视。2个月后,王阿姨摸到肿物明显增大,这才感觉不对劲,到家附近的妇幼医院检查。结果显示,乳房钙化,建议去专科就诊。

但回家后,她并没有听医嘱去医院专科作进一步诊断,而是听从老人建议去了某中医诊所,接受中医治疗。一个多月后,王阿姨的肿物不仅没有缩小,乳房表面还出现破溃、流脓和脖子痛,影响活动,这才到处求医,辗转来到广州医科大学附属肿瘤医院,诊断为乳腺癌晚期且伴随颈部骨转移。

李洪胜指出,很多人如王阿姨一般,就诊时便已是晚期。数据显示,4.1%~33.9%老年乳腺癌患者发生远处转移才就医,且乳腺癌也是所有肿瘤中治疗延迟率最高的,20%~40%患者在确诊3个月后才接受正确的治疗,12%~17%的患者超过1年才接受正确治疗。而在等待期间,很多患者选择不治疗,或寻求偏方、中医中药帮助,但这些方法对于乳腺癌而言,往往是没有任何作用的。



## 3个月足以让乳腺癌更进一期

根据数据可知,近一半乳腺癌患者在发现异常,甚至被提示可能是乳腺癌后会延误3个月就医。延误3个月治疗,对乳腺癌患者而言意味着什么呢?

李洪胜介绍,随着医疗水平的进步,乳腺癌已成为所有恶性肿瘤中治疗效果最好的瘤种,但与治疗效果最密切相关的因素便是患者就诊时的肿瘤分期。1期乳腺癌5年生存率80%~90%;2期(早中期)乳腺癌5年生存率60%~70%;3期(中

晚期)乳腺癌5年生存率30%~40%;4期(晚期)乳腺癌,即伴有转移者,5年生存率小于10%。治疗越晚,5年生存率越低,治疗难度也越大。

乳腺癌属恶性肿瘤,往往是快速进展的,3个月足以从早期发展至中期,中期发展至晚期。以王阿姨为例,从发现异常至来到医院期间不足6个月,从其主诉看,刚开始摸到小肿物时,大概率是早期,最终就诊时已存在远处骨转移,无疑已至晚期,可见肿瘤进展之快。

## 破除困扰,放心就医

老年患者们延迟就医,背后往往有一些问题困扰她们,但这些困扰可能都不是问题。

**误以为肿物是增生、结节,不予重视,延迟就医。**老年女性的乳腺很少出现增生,一旦摸到肿物,大概率是病理性的,应该尽早去专科就诊。

**担心费用太高,给家庭增加负担,拖延治疗。**目前治疗乳腺癌的药物、器材等,90%已被医保覆盖,加上当地政府主导的保险如穗岁康等,报销后患者自费部分并不多,一般自费总体不超过1.5万元。而且,越早治疗产生的额外费用越少。

**担心化疗副作用大,身体承受不了,也担心掉头发不好看。**随着化疗技术的不断进步,化疗的副作用逐渐降低,八九十岁患者也能够耐受。此外,70%乳腺癌患者接受化疗后不会掉头发,即使掉头发,90%患者也能够重新长回来,所以大家不用过于担心。

李洪胜提醒,老年患者应该破除困扰,积极与主诊医生沟通,做到早发现早治疗的同时,也可以了解治疗期间可能出现的问题及困扰,做好心理调适。

## 儿科频道

# 婴幼儿保健 从零岁领跑儿童健康之路

□ 医学指导:南方医科大学南方医院新生儿科主任 杨杰 主任医师 □ 通讯员:李晓娜

生命早期1000天包括孕期280天和宝宝出生后的720天,世界卫生组织定义生命早期1000天是婴幼儿身体和智力发育的关键时期,也是后期健康和成长的重要基础。据新生儿专家介绍,婴幼儿早期正确的保健和养育措施对孩子的未来健康、学习能力乃至成年后的健康状况都有着深远的影响。

婴幼儿早期保健是孩子成长发育过程中非常重要的一项医疗服务,涉及婴幼儿生长发育、身体和心理健康、营养等多个方面。对婴幼儿生长发育规律影响因素进行评价,及时发现生长发育的偏离,并且早期采取一定的干预措施,有利于保证儿童的身心健康。

## 神经发育

### 抓住大脑发展的黄金期

生命早期1000天,是大脑发育最为迅速的时期,超过80%的神经发育发生在这段时间。南方医科大学南方医院新生儿科主任、主任医师杨杰介绍,在生命早期,大脑具有惊人的可塑性,是快速神经发育和学习的关键时期。早期定期的神经心理评估可以帮助家长和专业人员了解孩子的认知、情感和社交发展水平,可以帮助孩子的大脑充分发挥这一时期的潜能,为日后的学习和适应社会奠定基础。同时这些评估可以识别出可能的发展延迟或异常,从而及早开始干预。早期干预是尤为重要的,因为它可以在大脑最具可塑性的时刻提供必要的刺激和支持,帮助孩子在可能受到挑战的领域获得最大的进步。

## 睡眠

### 对婴幼儿身体成长至关重要

婴幼儿期的睡眠对于其生理、认知和情感发展至关重要。在这个阶段,生长激素主要在夜间深睡眠时分泌,对婴幼儿的身体成长至关重要,同时有助于免疫系统的正常运作。杨杰指出,新生儿和婴儿的大脑正在快速发育中,充足的睡眠对于大脑神经元之间的连接形成至关重要,是认知、记忆、情绪调节等功能发展的基础阶段。通过定期的保健,医生可以帮助家长了解婴幼儿的睡眠需求,并提供个性化的指导来解决睡眠问题。确保婴幼儿的睡眠习惯得到正确的培养和维护,从而支持婴幼儿的整体健康发展。



## 营养

### 与身体发展息息相关

营养是整个生命起源发生发展的基础,生命早期1000天包含了生命起源到生命基本功能健全的过程,因此在这期间最重要的就是营养的摄入。杨杰表示,这一时期营养不良,给孩子带来的近期和远期危害是不可逆转的,近期危害表现为体格和智力发育迟缓,患病率和死亡率增加;远期危害表现为智力发育滞后,学习和工作能力下降,患心血管疾病、糖尿病、高血压等慢病风险增加。我国《国民营养计划2017-2030》中,明确将生命早期的营养关注提升为国策,从生命的源头开始预防和控制新生儿成年后的疾病。在婴幼儿早期保健的营养管理中,定期进行营养评估是非常关键的。医生通过定期的营养评估,确保营养指导建立在个体化的评估基础上,可以指导家长调整孩子的饮食计划,可以针对性地解决营养不足或过剩的问题,确保孩子得到足够的能量和营养素,支持孩子的身体成长和大脑发展。

## 高危儿

### 需要随访监测

高危儿是指在胎产期、分娩时、新生儿期受到各种高危因素(缺氧、脑出血、难产、早产、脐带绕颈、新生儿黄疸、低出生体重、羊水污染等)的危害,已发生或可能发生危重疾病的新生儿。杨杰提醒,绝大多数高危儿能完全健康地生长发育,部分高危儿可能面临更多的健康挑战,包括生长发育延迟、营养问题、认知和行为问题以及其他可能的长期健康影响。因此定期的随访尤其重要。医生通过定期随访和专业指导,可以及早识别发展延迟或其他问题,及时进行干预,给予个性化的照护计划和专业的早期指导意见,以满足高危儿特定的健康和发展需求。

# 春日播种，为心灵播撒下“快乐种子”吧！

□指导专家:中山大学孙逸仙纪念医院神经内科心理门诊 郭嘉 主治医师 □通讯员:林栩琪 刘文琴 黄睿

经历了寒冬的凋蔽,大家对春天的万物复苏充满遐想与憧憬。然而,在享受勃勃生机的春景时,也要警惕“心理感冒”悄然而至。据统计,每年春季,也就是3月到5月,是各类心理疾病的高发期。民间俗语“黄花黄,人发狂”便是形象地描绘了这一现象。明明一切都在变好,天气转晴,花香四溢,微风拂面。但为何内心却感觉如此糟糕呢?中山大学孙逸仙纪念医院神经内科心理门诊郭嘉主治医师提醒大家,关注春季的心理健康,学会给情绪“松松绑”。

## 春季为何成为心理与精神问题的“敏感期”

春季气温回暖,人体代谢进入旺盛期,人体的内环境和内分泌会发生变化,容易出现神经功能紊乱,从而引起情感、认知、行为和意志等方面的异常。

春季气候乍暖还寒,变化无常,容易使人烦躁不安。尤其在南方,雨雾蒙蒙、阴雨连绵、日照缺乏的“回南天”更容易让人感觉心情郁闷、困乏无力、周身不适。

“一年之计在于春”,春节后,人们都习惯怀揣着美好的愿望给自己定下年度目标,也使得春季成为一年中压力值较高的季节。有些人会急于改变现状,又因现实与目标的巨大落差而产生各种心理不适。

春节长假结束,需逐步回归日常工作和生活节奏,往往会出现身心不适应的情况。此外,春节前后与家人的聚首离别,以及家庭矛盾的集中爆发,都可能成为引发心理疾病的社会心理应激因素。

## 学会给情绪“松松绑”

**及时觉察,不漠视。**俗话说冰冻三尺非一日之寒,心理症状是经历一段时间心理冲突的累积后才凸显出来的,所以及时觉察自己的身心状态,主动关注自我心理状态非常重要。心理疾病和躯体疾病一样,应“早发现、早干预、早治疗”。

**接纳情绪,不压抑。**在社会生活中,大众往往不太习惯流露出不良情绪,会想逃避、想压抑,想尽快赶走坏情绪,担心被贴上“不坚强”、“矫情”等标签。但这样也会让自己在情绪的泥沼里越陷越深。其实坏情绪和好情绪就如“月有阴晴圆缺”,都是日常生活碰撞的产

物。正视它、接纳它、让情绪自然流动,坏情绪也可能像“云卷云舒”一样被疏散。

**转移注意,不沉迷。**一旦发现自己最近情绪负荷较大,应及时叫停,及时给自己减负,不盲目坚持,不在混乱的状态里沉浮。给自己安排一场短途旅行,一次挥汗如雨的运动,一场轻松欢乐的电影,都可以起到松散压力、调节身心的作用。

**寻找源头,不被动。**负面情绪往往来源于日常生活的摩擦、压力、冲突,积极寻找情绪来源,梳理出职场发展、人际关系、家庭沟通、亲子关系等方面的症结或心结,找出合适的

应对策略,往往能从根本上解决心理困境。

**加强联结,不孤立。**有情绪困扰时,别忘了求助“场外观众”。找一个信任的人,或长辈或师长或朋友,一个电话,一次下午茶,或者一场聚会,在倾诉和倾听中,你的困扰可能被梳理,心结可能被打开,烦恼可能变得没那么重要了。

**求助医疗,不忌讳。**如果已经做了很多自我调适还不能很好地帮助自己,别忘了还有专业人士。不讳疾忌医,主动寻求医疗帮助。“心理感冒”和“身体感冒”都是常见病,积极配合专业医生都是可以得到有效治疗的。

## 需引起注意的症状

**睡眠问题。**入睡困难、早醒、睡眠浅、多梦,睡眠质量不高,醒后仍有困倦感等;睡眠问题往往是心理疾

病发作的先兆表现。

**情绪问题。**情绪低落、闷闷不乐,提不起精神;过分自责、自卑,有内疚感和无望感;烦躁不安、心神不宁、紧张担心,爱发脾气,一点小事就动怒。

**原因不明的躯体不适。**心慌、胸闷、头晕、头痛、食欲不振、胃肠道不适、身体疼痛等,并经专科医生排除器质性病变。

## 被焦躁不安的情绪包围该怎么办

**想象安全岛。**无论是现实存在的,还是想象的,每个人都会有非常喜欢的、能给自己带来宁静舒适感受的地方。这便是安全岛。每个人的安全岛因个体经历、喜好、气质的不同而不同。安全岛可以是海边、沙滩、丛林、草原,也可以是自己的家,亦或是妈妈的怀抱等。先闭上眼睛,找一个舒服的姿势,坐着或躺着,进入放松状态。以海边为例,想象海风是什么样

的,天气是什么样的,沙滩是什么质地,双脚踩在沙滩上是什么感觉,和什么人一起,有什么样的互动,越具体越好,越多细节越好,感受层面就越丰富生动。

想象安全岛是临床实践中非常有效的一种放松方式。

**正念身体扫描。**找到一个安全、安静的地方,或坐,或躺,让自己的身体舒适、放松。感受身体作为一个整体,与椅子或床之间的接

触,闭上眼睛。把注意力和鲜活的觉知依次带到身体的各个部位,纯然地去体验、包容觉知到的感觉,在觉知的轻抚中尽情放松。在练习过程中,如果出现注意力分散,不要责怪自己,顺应感觉,把注意力拉回即可,这是一个与自己身体和心理建立联系的绝妙方法。

坚持训练,将有助于改善睡眠质量,减轻慢性疼痛,舒缓压力和焦虑情绪。

## 学点中医

# 厨房里的中医——姜的妙用

□作者:广州市越秀区中医医院 赖满刘 主治中医师 潘林平 主任中医师

在祖国医学中,姜作为药物由来已久,现代药理研究,姜具有抗氧化、抗癌、保护胃黏膜促进胃酸分泌、利胆、降血脂等诸多作用。姜,不论是作为药品还是食品,都有非常广泛和良好的用途。《本草纲目》中提到“生用发散,熟用和中……姜皮消浮肿腹胀痞满”,说明其不同的炮制状态有不同的功效,中医临床上常有生姜片、干姜、炮姜、姜炭等形式。

**生姜:**即新鲜的姜块,因其辛味香,是粤菜中有名的“白切鸡”、“姜葱鸡”都离不开的重要调料,具有发表、散寒、止呕、解毒等作用,如风寒感冒,出现鼻塞、流鼻涕等症状,可单用生姜片煮汤,起到疏风散寒功效;将它与不同的药材配伍,能够治疗各种呕吐,而其中又尤以治疗胃寒呕吐为佳。在中医经典名方如吴茱萸汤、橘皮竹茹汤、大柴胡汤等,都是其止呕功效的充分

表现,如在日常生活中因饮食不洁出现呕吐、食欲不振,可服用生姜汤或含服生姜片,可起到和胃止呕作用。值得指出的是,在温胃止呕方面,可使用煨姜,其制作方法是用水浸泡,用炭火煨至纸色焦黄即可取用。煨姜的辛散之力不如鲜生姜,但温中止呕之力则更强效。在进食如虾、蟹等食物时,生姜调料也不可或缺,不仅因为其可以祛除腥味,提高食物鲜

味,还因其有解毒功效,减少食物过敏反应的发生。

此外,生姜还有很多外用功能,如在秋冬两季容易腹泻的人群中,可用生姜片贴脐治疗腹泻,也可用生姜片贴于内关以防止晕车等。又因生姜含有的姜辣素和姜黄素等成分,具有促进血液循环、中和自由基作用,可使用姜汁、蜂蜜等混合制成面膜敷面,提升肌肤的光滑度和肤色的均匀度,减少黑色素沉积,加速色斑淡化,从而起到美容肌肤的效果。

**干姜:**将生姜洗净后切成薄片晒干或者是低温烘干制作而成,其味辛性热而长于温中散寒,健运脾胃。无论外寒内侵或阳气不足引起的虚寒证都可用干姜,如脾胃虚寒,脘腹冷痛,呕吐泄泻,多与党参、白术等配伍,如理中丸。同时干姜能提振心阳之气,有回阳通脉作用,如中医急救名方四逆汤。干姜还可配伍细辛、五味子等温肺化

饮,用于治疗症见形寒背冷,痰多清稀的咳嗽,也可以在日常生活中用干姜、陈皮泡茶用作长期咳嗽、痰白质黏的保健饮品。

**炮姜:**把干姜置于锅内武火急炒至发泡起鼓、焦黄后晾干而成。其制作方法类似一道在广东很多坐月子的女士都喜欢吃的地方传统名菜——猪脚姜。其制作也需在热锅中将姜块炒至表面焦黄,再配以甜醋等食物,它可以活血暖身,促进子宫收缩,有助于产后恶露排出。因为炮姜能驱寒去湿、行气活血,所以在冬冷春寒时进饮能补气活络、驱寒祛风、醒胃可口。

此外,姜还有很多妙用之处,如可直接炒炭制成姜炭使用,具有温经止血、温脾止泻功效,常用于冲任虚寒,月经淋漓不尽;而直接使用姜皮,则有利水消肿作用。在生活中,可以用姜与多种食物合理配伍,达到色、香、味、用俱全的特殊效果。

## 推荐食疗:

### 当归生姜羊肉汤

冬季常食用当归生姜羊肉汤,可温中、补血、散寒,尤以冬天素为虚寒之人更宜,可口利身。羊肉本是血肉有情之品,餐桌之佳肴,美味而有益。汤中加入当归、生姜既可加强温中散寒,又可去羊肉之膻味,《金匱·腹满寒疝宿食病脉证治篇》记载:“寒疝腹中痛,及胁痛里急者,当归生姜羊肉汤主之”,《妇人产后病脉证治篇》又谓:“产后腹中疼痛,当归生姜羊肉汤主之;并治腹中寒疝,虚劳不足”。药食搭配共同组方,以食物协助药物发挥效力,既能治病,又可顾护脾胃。



健康科普 我说我秀 第二季卫健达人脱口秀大赛决赛

本期刊登的“健康脱口秀”作品是由广州医科大学附属第二医院的曹丽娜带来的《看病那些事儿》，该作品在第二季卫健达人脱口秀大赛上荣获三等奖。

## 看病那些事儿

大家好,我是曹丽娜,来自广州医科大学附属第二医院耳鼻喉科。今天跟大家聊一聊看病那些事儿……

前天晚上我值班,一个1米8的壮汉,仰头望着天花板,一路小跑过来,右手啊举得老高了。嗨,这是杭州亚运会的火炬手跑过来了吗?据我观察,这是鼻出血病人仰头举手的错误造型,上一辈人都是这么教的,他们能有什么坏心思呀,也就是不懂呗。这位大哥还不错,用手捏住鼻子他做对了!对付鼻出血,我通常第一时间带冰过去,想知道阵容有多强大?冰敷前额和颈部,最多三个冰袋就够啦!0度的冰袋,带给您37度的关怀与温暖!好冷!

完了之后坐下:“大哥,赶紧把头低下低下低下来,嘴巴有血你得往外、往外、往外吐。”你能想象这个肌肉健硕的壮哥,深情地对我说了三个字:“我害怕……”“真的吗?我不信……”“我是真的害怕……”“低头,皇冠不会掉。”“但会弄脏我的白T恤哇。”终究是错付了,我担心他的安危,他居然在紧张他的白T恤。

毕竟我是一个护士,得继续开展我的工作:“大哥,你把头往后仰,鼻血就会顺着鼻孔往后流。流到你的喉咙里,再流到你的胃里去,难道你就没有一种……的感觉?”大哥深受启发,呕了一地。终究是没有错付我呀,大哥向我低下了头。冰敷止血,按压止血,加上医生的填塞止血,三管齐下,大哥再也不用担心他的白T恤了!

我有一个闺蜜,特别爱吃鱼,她有点“变态”,鱼刺越多的她越喜欢。当然,这都不是重点,重点是她吃鱼技术特别“棒”,每一次吃鱼都能顺顺利利把鱼刺卡在喉咙里。这么说吧,一周吃四次鱼,有三次她需要来到我们医院拔鱼刺,说来也巧,三次都是我们科最帅的医生给她拔的。剩下的那一次是她用我教的办法,轻轻咳嗽,自己把鱼刺给咳出来的。这种屡战屡败,屡败屡战的精神恐怕连鱼都要被感动了!

我记得她第一次来的时候,嘴巴一张开,满是醋味,辣眼睛,牙齿缝里还残留着一些馒头碎……“卡到鱼刺好辛苦!奶奶的祖传秘方是真的不靠谱啊!”谁说不是呢?喝醋只够给鱼刺做了个SPA,还附赠“食道灼伤大礼包”。吞馒头也只会让鱼刺越扎越深,甚至还有大出血的风险。那我就劝她:要不,咱以后别吃鱼了吧。“太爱了,我放不下。”我又说:“要不咱改吃海鱼吧,海鱼刺少。”“它真的不适合我。”朋友们,什么是恋爱脑啊?我跟她讲鱼,她却沉浸在爱情里,我甚至怀疑她到底是来看医生的,还是来看医生的。话说在职场中,遇到一个这样爱卡鱼刺的同事,请你们一定要好好珍惜,毕竟她是真的不会挑刺啊!

我的邻居王大爷是个潮人,看到大街上流行采耳,也赶潮流去体验了几次,不得不说,采耳是真舒服啊。不久王大爷的耳朵也开始潮起来——流黄水,奇痒无比,寝食难安。那在之前,王大妈跟他说话他是左耳朵进右耳朵出,现在好啦,他直接听不进去了。

医生诊断王大爷的耳朵得了“脚气”。啥?脚气?脚气不是长在脚上的吗?“是的,大爷,你在外面的采耳工具不干净,把真菌带到你耳朵里,长到你的鼓膜上,堵塞了你的外耳道,所以你就听不到了!”“你刚说啥?”其实,我们的耳朵本身是有自洁功能的,在我们说话、咀嚼、咳嗽时,我们的耳屎会通过耳道一点点溜出去。咱们的耳朵平常不用掏,实在不舒服了你来找我掏。话说王大爷要是早知道去医院掏更实惠,他也不至于遭这罪了……

世间所有的相遇都是久别重逢,但不是每次相遇都期待重逢。有时是治愈,常常去帮助,总是去安慰!

谢谢大家!我是曹丽娜,耳鼻喉科护士,谢谢。

对付鼻出血,我通常第一时间带冰过去,想知道阵容有多强大?冰敷前额和颈部,最多三个冰袋就够啦!0度的冰袋,带给您37度的关怀与温暖!

世间所有的相遇都是久别重逢,但不是每次相遇都期待重逢。有时是治愈,常常去帮助,总是去安慰!

## 无惧胖,吃着瘦?

### ——揭秘网红减肥产品

作者:广州市胸科医院 郑燕君 主管药师  
医学指导:广州市胸科医院 谭志欣 副主任药师

近期,各类西梅饮被主播们推广成为减肥健康食品,火爆网络。他们声称不节食、不忌口,餐前喝一包,胡吃海喝都不怕胖。它是真减肥,还是智商税?药师带你一探究竟。

#### 扒一扒成分配料

目前,市场上大多数西梅饮的成分配料里除了西梅果汁外,还有低聚果糖、低聚木糖、水苏糖、大豆低聚糖、白芸豆、山梨糖醇、柠檬酸等,甚至有的还含有决明子粉。

**西梅果汁**  
西梅是富含维生素、矿物质、抗氧化剂及膳食纤维的水果,能够促进肠道蠕动,俗称“肠道清道夫”。很多人反映喝了西梅饮产品后大便次数增多甚至腹泻,其中一个原因就是西梅通便的功效。

**益生元**  
低聚果糖、低聚木糖、水苏糖、大豆低聚糖等属于益生元的低聚糖类,是一些不被宿主消化吸收却能够选择性地促进体内有益菌的代谢和增殖,从而改善宿主健康的有机物质。它们可以防止和改善便秘,提高免疫力。值得注意的是,低聚果糖食用过量时,会在大肠中造成局部高渗透压吸水而引起腹泻。敏感人群应避免食用容易导致腹胀气的大豆低聚糖、低聚果糖。有研究显示,长期食用益生元可能有患肝癌的潜在风险。

**白芸豆**  
白芸豆属于豆科,又叫菜豆,其蛋白质含量高、脂肪量低,因其“减肥”功效被人们熟知。因为它含有一种叫α-淀粉酶抑制剂的物质,可以阻断淀粉的吸收,但其抑制作用有限,对高糖、高油脂产生的热量无效。此外,肠胃虚弱的人食用白芸豆后可能会出现轻微的肠胃不适,长期、过量服用淀粉酶抑制剂可出现低血糖症状。

**山梨糖醇**  
山梨糖醇通常作为营养型甜味剂、湿润剂、螯合剂和稳定剂使用,有清凉的甜味,被广泛用于食品、医药工业中。但内服过量会引起腹泻和消化不良。

**柠檬酸**  
柠檬酸普遍用于各种饮料、饼干的制造,具有酸味,用于提高口感,促进食欲。适当的剂量对人体无害,但长期食用可能导致低钙血症,增加十二指肠癌的几率。

**决明子粉**  
决明子是常用的中药材,具有清热明目、润肠通便功效,用于治疗便秘、高血脂及糖尿病。不良反应有呕吐、腹泻、腹痛等。长期服用会对肝脏、女性内分泌及生殖系统造成影响,不宜长期服用。

#### 减肥路漫漫,方式很重要

从成分配料上看,西梅饮的大多成份具有通便的功效,难怪消费者会普遍出现腹泻症状。腹泻可引起脱水、营养不良,此时所谓的体重减轻是因为身体水分丢失而不是脂肪燃烧,这样的减肥方式是以身体的健康为代价的,万万不可取!

从理论上讲,益生元和白芸豆虽然对减肥有改善作用,商家也借此推出相关产品,让消费者以为真的可以实现“吃着瘦”。但现实中,人不是实验室的动物,目前尚缺乏大样本的多中心研究及权威的评估标准来证明此类产品能实现健康减肥。

肥胖的形成机制是多方面因素共同作用的结果,减肥本来就是一场持续战,其本质是摄入量小于消耗量。如果单纯想依靠某种东西而轻松减肥,又不注意饮食、锻炼,那是一厢情愿。所以不要再心甘情愿为商家的营销策略买单,最健康的方式还是“管住嘴,迈开腿”。

### 科学健身之漫画连载

#### 运动有风险,伤后需谨慎

崴脚是急性闭合性软组织损伤的一种,医学上称“踝关节扭伤”,严重者因局部疼痛肿胀而不能活动。扭伤后立即按照“PRICE原则”进行处理可减轻踝关节损伤程度。

**P(Protection)**——保护。保护受伤处,避免进一步受伤。

**R(Rest)**——休息。立即停止运动,使受伤脚踝得到休息。

**I(Ice)**——冰敷。冰敷受伤部位,每次20~30分钟,每隔1~2小时重敷一次,或当疼痛出现时重复冰敷。如果扭伤严重,冰敷处理要持续24~48小时。

**C(Compressing)**——加压。用绷带对患处进行加压包扎,以减少肿胀。最好将冰袋敷于患处,然后用绷带进行加压包扎。

**E(Elevation)**——抬高。将受伤的患肢抬高至心脏水平线上,有利于消肿。

(摘自《科学健身》)

