



本期专家

孔凡铭

天津中医药大学第一附属医院  
肿瘤科主任 主任医师  
主治:肺癌、乳腺癌等多种恶性肿瘤  
针药并用加速肿瘤术后功能恢复、  
减轻肿瘤相关不良反应。

张丽丽

天津中医药大学第一附属医院  
肿瘤科一病区主任 副主任医师  
主治:肺癌、乳腺癌、胃癌、食管癌、  
肠癌等各种实体瘤术后中医快速康  
复及放疗、靶向治疗、免疫治疗等  
所致的不良反应。

肺癌在我国的发病率和死亡率一直居高不下。面对肺癌挑战,中医药宝库中蕴藏的传统智慧与临床实效,在肺癌防治的全程中,为患者提供全周期的守护与助力。《健康直播间》特邀天津中医药大学第一附属医院肿瘤科专家团队,为您呈现中医治疗肺癌的前沿探索与新方案。

### 中医如何认识肺癌?

肺癌,中医称之为“肺积”“息

【津韵岐黄】——传承津门古法,乐享节气养生

# 直面肺癌 中医护航有良方

贲”。中医认为,肺癌的发生多与“正气虚弱”和“邪毒积聚”相关。“正气”好比人体的防御系统,“邪毒”包括痰浊、瘀血、热毒等病理产物。长期吸烟、空气污染、情志不畅、劳倦过度等因素,都可能损伤肺气,导致正气虚弱,防御系统功能减弱,形成淤堵和肿块,也就是我们所说的“肺癌”。

### 中医治疗肺癌特色和优势

孔凡铭主任带领团队,在“黜浊培本”治癌理念的指导下,辨证施治,针药并用,在延长肺癌患者生存时间、改善肺癌患者术后咳嗽、放射性肺炎、靶向治疗相关皮疹与腹泻等方面,充分发挥中医药优势,形成了一套完整、规范、科学的诊疗方案,通过调整阴阳平衡,调息、调身、调心于一体,体现中医整体观念,达到防病、治病的目的。目前已应用于数万名肺癌患者的诊治,大幅度提升了患者的生活质量。

### 不同阶段如何发挥作用

张丽丽主任介绍,现代医学的手术、放疗、化疗、靶向治疗等是主要治疗手段,中医可全程参与,发挥协同作用。

1. 围手术期:术前调理体质,增强耐受手术的能力;术后促进康复,改善气虚乏力、食欲不振等症状。

2. 放化疗期间:这是中医优势较为突出的领域。通过益气养阴、健脾和胃、清热解毒等治法,有助于减轻或缓解放化疗引起的恶心呕吐、食欲下降、放射性肺炎、口干舌燥等毒副作用,帮助患者顺利完成治疗。

3. 巩固康复期:治疗结束后,以“扶正固本”为主,通过调理体质,增强免疫力,降低复发转移风险,改善长期

生存质量。

4. 晚期患者:以“扶正祛邪”为原则,力求控制肿瘤生长速度,缓解疼痛、咳嗽、气喘等症状,提高生活质量,争取“带瘤长期生存”。

### 吃中药会干扰放化疗吗?

孔凡铭主任解释说,有些病人可能在放化疗开始后,发现副作用太大,单纯靠身体硬抗抗不过去,这时候想吃中药治疗,又担心会对放化疗效果产生影响。实际上,中药不仅不会干扰放化疗效果,反而能增加治疗效果,提高免疫力,改善放化疗导致的恶心呕吐、手脚麻木、失眠、便秘等不良反应;改善癌因性疲乏、气短、免疫力低下等;帮助病人增加正气,祛除身体邪气。

【有医说疑】——直面健康热点,权威解疑释惑

# 强肌健骨 构筑人生“防跌”屏障

本期专家

晁爱军

天津市天津医院骨科主任  
主任医师  
主治:骨质疏松及骨代谢疾病、  
肌少症、骨及肌肉疼痛等。

张银光

天津市天津医院髌关节一病区  
主任  
主任医师  
主治:髌部创伤如股骨颈骨折、  
转子间骨折等,及股骨头坏死、  
髌关节骨关节炎等。

险。此外,冬季高发的呼吸道与心脑血管疾病,也可能影响身体机能,间接提升了跌倒的可能性。

### 什么情况下筛查骨质疏松?

一般来说,女性绝经后和男性50岁以后,建议到医院查一下骨密度。此外,如果出现了以下几种临床表现,就要警惕骨质疏松的风险了,比如:1年内的身高下降4厘米;有弯腰、驼背表现;在轻微外伤时出现骨折;女性绝经或男性50岁以后出现周身疼痛,不能以其他原因解释;患有慢性疾病或长期服用某些特殊药品、身体状况比较差等。以上情形都要及时去筛查是不是有骨质疏松。

### 不慎跌倒怎么办?

如果不慎跌倒,首先判断一下身体部位有没有疼痛及活动受限,如果没有,再考虑缓慢站起(最好有别人的帮助)。如果有严重的疼痛或者肢体变形等现象,就要紧急呼救或者拨打120电话及时送医。如果是老年人,跌倒了即使没有严重的疼痛,也应该及时到医院检查,避免隐匿性骨折。

### 构筑预防骨折双重屏障

在“强骨”方面,首先保持健康的生活方式:包括适当日照、均衡膳食、戒烟限酒等。

其次,要坚持运动,加强肌肉训练:建议6岁至17岁儿童青少年每天应进行至少60分钟中等强度到高强度的身体活动,同时每周至少安排3天进行肌肉力量练习;推荐18岁至64

岁成年人在日常活动的基础上,每周进行150分钟至300分钟中等强度或75分钟至150分钟高强度有氧活动,或等量的中等强度和高质量有氧活动的组合,且每周至少进行2天肌肉力量练习。

第三,重视筛查和干预:女性绝经及男性50岁以后,及时去医院筛查骨质疏松的风险。

第四,保持健康体重:成年人应将体重指数(BMI)维持在18.5至24.9,体重过高或过低都会损害骨骼健康,增加骨折的风险。

第五,在医生指导下,合理补充钙+维生素D,维持骨健康。

在“防跌”方面,建议老年人参加适

当锻炼,保持良好的体和精神状态;如合并一种甚至多种内科疾病,须积极治疗相关疾病,定期服药;日常穿着的衣裤要尺码合适、松紧适宜,鞋底要防滑;日常活动能力降低时需要有人陪伴照顾,可选择安全的辅助工具(如助步器、轮椅、老花镜、助听器)。同时,居家安全细节不容忽视:室内光线好,家具摆放简单有序;保持常用物品、开关等伸手可及;使用遥控器,安装防滑垫、防滑地砖、小夜灯以及带扶手的坐便器;尽量不养宠物,避免被宠物绊倒。以上这些,都有助于降低跌倒风险。

### 科学治疗切勿自行停药

如果已确诊骨质疏松,应在医生指导下进行规范、长期的综合治疗。单纯补钙通常不够,往往需要配合抗骨质疏松药物来有效抑制骨破坏、促进骨形成。治疗是一个持续过程,即使疼痛症状缓解,也切勿自行停药,否则前功尽弃,骨折风险依然存在。

【健康聚焦】——洞察行业热点,服务市民生活

# 警惕脑卒中后认知障碍

冬季是脑卒中高发季节,卒中后部分患者出现记忆力下降、反应迟钝等“糊涂”表现,需警惕卒中后认知障碍(PSCI)。它是卒中导致大脑认知区域受损的直接结果。

约30%至50%的卒中患者会出现不同程度的认知障碍,主要包括:记忆力减退、执行功能下降、注意力不集中、语言能力卡壳,以及精神行为改变,如变得淡漠、易怒或多疑。

这些表现可不是卒中后的“正常现象”,一旦出现且持续几周没有好

转,请尽快前往神经内科就诊。尤其要注意,卒中后3个月至6个月是评估与干预的关键时期,早就诊、早干预,能最大程度降低认知功能进一步受损的风险。

温馨提醒:平时注意控制高血压、糖尿病等血管危险因素,从源头上降低卒中及PSCI的发生风险。

都市频道《健康直播间》播出时间:每周五20:15,每周六、周日19:45。

腰酸背痛、身高悄悄“缩水”、一次不经意的摔倒竟导致骨折……这些困扰着许多中老年人的问题,往往与骨质疏松密切相关。据统计,骨质疏松症在我国50岁以上人群中的患病率已达19.2%,而65岁以上人群更是高达32%。为此,特邀天津市天津医院骨科主任、主任医师晁爱军和髌关节一病区主任、主任医师张银光,科普如何预防骨质疏松,远离骨折。

### 冬天为何成了骨折高发季?

冬季是需要格外警惕骨骼安全的季节。一方面,冰雪天气容易导致路面湿滑,另一方面,内在因素同样关键:日照减少显著影响人体自身合成维生素D,而维生素D不足不仅削弱钙的吸收,还会导致肌肉力量下降、平衡能力变差,从而大大增加跌倒风