



百医荐名医

早于疾病遇见名医 为健康找个参谋



肺癌一体化治疗与全周期管理——秦建文

从事呼吸科临床工作近三十年,熟练掌握呼吸系统常见病及疑难病的诊治及相关操作技术,如支气管镜、CT导向下经皮肺穿等,与国内外最新的医疗进展接轨。在肺部肿瘤的早期筛查诊断与精准的个体化治疗方面经验丰富,通过化疗、靶向治疗、免疫治疗、最佳支持治疗等方案为更多的肺部肿瘤患者争取及时救治的机会。在院内肺癌诊疗一体化中心的依托下搭建肺癌规范化诊疗MDT平台,在此平台上搭建肺癌免疫不良反应管理平台,推动院内肺癌规范化诊疗的进步。作为分中心承接多项临床研究。

单位职称及荣誉称号:

主任医师、博士学位、天津市胸科医院呼吸与危重症医学科主任、呼吸与危重症医学科二病区主任、胸部肿瘤中心副主任。主要研究方向:肺癌靶向治疗、免疫治疗,肺癌合并慢阻肺的治疗。

社会兼职:

天津市抗癌协会靶向专业委员会副主委、天津市药理学会呼吸与危重症专业委员会副主任委员、天津市医学会细菌感染与耐药防治分会委员、天津市抗癌协会癌症康复与姑息治疗委员会常委。

天津广播电视台教育频道
《百医百顺》播出时间:每周日至
周四20:10。

春临福至 节气交替

春节期间如何护娃安康

天津中医药大学第一附属医院儿科专家为您支招



本期专家:韩耀巍主任(左二)、杜春雁主任(右一)

寒假期间,家里孩子是不是电子产品不离手、零食当正餐;节气交替,过敏风险来扎堆;年味越来越浓,走亲访友外出游玩,呼吸道疾病感染几率增加。如何守护孩子健康?

记者对天津中医药大学第一附属医院儿科负责人韩耀巍副主任医师、杜春雁主任医师进行了专访,两位主任从疾病预防、脾胃调理、作息管控等多方面为家长来支招。

呼吸道防护: 春捂有重点 通风是关键

立春节气之后,阳气渐生却乍暖还寒,怎样做好呼吸道疾病预防?韩耀巍主任认为要遵循“春捂秋冻”原则,重点是孩子颈、腹、脚三大部位,做好防风保暖工作。外出佩戴儿童专用口罩,尽量避开人流密集密闭场所。居家时要注意开窗通风,每日2-3次、每次不少于30分钟。中医认为“肺喜润恶燥”,用加湿器将房间湿度控制在50%-60%,避免呼吸道黏膜干燥,是降低罹患呼吸道疾病的措施之一,也可以用雪梨去核加少量冰糖、红枣炖煮成温性梨水,为孩子润肺生津。如果出现咳嗽流涕,勿盲目用药,症状加重伴发热需要及时就医。

脾胃调理: 饮食巧搭配 摩腹捏脊功效好

节日里孩子零食不离口、正餐没胃口是常见问题。杜春雁主任表示,儿童脾胃功能发育未完善,零食会加重脾胃负担,需严控零食摄入,三餐定时定量,少吃油炸、甜食、生冷食物,多吃山药、小米等健脾养胃食材。

孩子轻微腹胀、舌苔厚腻时,可减少食量、清淡饮食,饮用炒麦芽水消食化积。同时配合腹部按摩,以肚脐为中心,顺时针轻揉5-10分钟,促进脾胃运化。“四时辨体捏脊”对各年

龄孩子都适用,0-3岁力度轻柔,4-18岁可稍增力度,能调理脾胃、提高免疫力。

立春后可在饮食中为孩子搭配韭菜、萝卜、春笋等应季食材,韭菜助阳、萝卜消胀、春笋健脾,适合节日饮食调理。此外,每日2-3颗核桃、杏仁等坚果可补肾益脑,助力孩子生长发育。

过敏防护: 避邪固表 内外结合来调理

立春后过敏性疾病高发,过敏体质孩子需做好“避邪+固表”两门功课。韩耀巍主任建议,明确有过敏史的孩子,春节不逛花市;春季外出戴帽子口罩,回家及时清洁面部手部和衣物;居家勤打扫、晒被褥除螨,不养花草。可在医生指导下服用玉屏风散颗粒益气固表;用荆芥、薄荷、艾叶、辛夷、石菖蒲、羌活、白芷、川芎、苍耳子、苏叶做成足浴包泡脚,也可以起到预防作用。

杜春雁主任在临床中经常为患儿推拿三关穴、脾经、肺经、脾俞、肺俞等穴位,调理过敏体质也有很好的疗效。

作息与电子产品: 顺时作息 科学管控

作息紊乱是假期通病,儿童熬夜会耗伤阳气、降低免疫力。杜春雁主任强调,应遵循“顺时而作、顺时而

息”原则,小学生平日不晚于21点入睡、除夕不晚于22点,初中生分别不晚于22点和22:30,保证8-10小时睡眠。睡前1小时禁用电子产品,可通过讲故事、温水泡脚助眠,白天避免过度补觉,春节假期后逐步调整作息向开学靠拢。

电子产品管控需张弛有度。韩耀巍建议,小学生每日使用不超1小时、初中生不超2小时,避开饭前饭后和睡前时段。家长要做好榜样,设定家庭“无屏幕时段”,春节假期多开展包饺子、玩桌游等线下互动,引导孩子看科普视频、益智动画等有益内容,既增进亲情,又守护孩子视力。

户外活动: 动则生阳 适度为宜

立春时节适度户外活动,能助力阳气生发、增强体质。韩耀巍主任说,既要避免孩子久坐不动,也不要让孩子过度运动。可选择散步、跳绳、放风筝等温和项目,每次运动30-60分钟至微微出汗即可。运动时做好保暖,出汗后及时换干爽衣物,补充富含电解质的水或食物,避免吹风受凉和立即喝冷饮。

两位儿科专家最后强调,健康带娃要顺应节气特点,防护与调理兼顾,增强抵抗力是关键,这样就能让孩子度过一个欢乐的春节假期。

百医 专访

汇聚健康百态
探寻生命之光

立春:顺应天时,滋养“后天之本”

立春时节,阳气初升,万物复苏。此时,人体肝气渐旺,而肝木克脾土,脾胃功能易受影响。今天,中医名家袁红霞教授就教大家几个疏肝健脾代茶饮,滋养“后天之本”。

1. 疏肝茶

材料:陈皮3克(新会陈皮最佳)、玫瑰花3克、薄荷叶2克、冰糖1小块(可选)。功效:针对胸闷叹气、乳房胀痛,喝起来清香微甘,上班族、宝妈都能喝(孕妇慎用)。小技巧:上午喝效

2. 健脾茶

材料:炒麦芽6克、神曲3克、焦山楂3克、陈皮3克、大枣2颗(去核)。功效:针对没胃口、腹胀、大便黏腻,老人小孩都能喝(哺乳期慎用)。小技巧:饭后半小时喝,帮脾胃“减负”。

3. 清肝茶

材料:杭白菊5朵、决明子3克、枸杞子3克、夏枯草3克、冰糖1小块(可选)。功效:针对眼睛发红、嗓子干痛、冒痘,熬夜党必喝(脾胃虚寒者少喝)。小技巧:晚上别喝太晚,避免影响睡眠。

一年之计在于春,立春时节,顺应天时养护脾胃,实现肝脾调和,为全年健康奠定基础。

健康杂“获”铺

小方法大作用 为生活储备健康能量