



本期专家

贾英杰  
全国名中医  
天津中医药大学第一附属医院肿瘤科 学术带头人 主任医师  
中国抗癌协会中西整合专业委员会 主任委员

【津韵岐黄】——传承津门古法,乐享节气养生

# 芒种养生 清热利湿 护心养脾

欲不振、饭后腹胀、大便黏腻不爽、身体沉重、头昏不清醒。对于正在接受放化疗的肿瘤患者,本已虚弱的脾胃功能更易受创,湿困会进一步加重恶心、呕吐等消化道反应,导致营养摄入不足、气血生化无源,免疫力持续走低,不仅影响治疗依从性,更不利于肿瘤康复稳定。

2. 暑热扰心,气阴耗伤:表现为心烦失眠、口舌生疮、口干口渴、疲倦心慌。肿瘤患者常有正气不足的基础体质,暑热会加剧这种虚损状态,导致免疫力进一步下降,给体内残留邪毒可乘之机,增加病情波动风险。

3. 湿热蕴结,易生疮疡:表现为痱子、湿疹、毛囊炎等皮肤问题。对于体

内已经痰湿瘀滞的人,湿热可能使旧疾复杂化。

## 饮食调养 清利湿热 苦酸淡食

贾主任指出,饮食是应对“苦夏”的第一道防线,应遵循“清补、健脾、祛暑、化湿”的原则。

宜吃清热利湿、生津养阴之品。如冬瓜、苦瓜、绿豆、赤小豆、莲藕、鸭肉、鲫鱼等。烹饪时可少量加入生姜、紫苏、陈皮以温中化湿。少吃肥甘厚味、生冷寒凉及辛辣刺激之物,以免助湿生热或损伤脾胃。

食疗方推荐:薏米赤小豆茯苓汤。  
食材:生薏苡仁 30 克,赤小豆 30

克,白茯苓 15 克。做法:生薏苡仁、赤小豆洗净浸泡 2 小时至 3 小时,与白茯苓一同入锅,加足量水,大火煮沸后转小火慢煮 1 小时至 1.5 小时,至豆烂开花,可加冰糖或少许盐调味。功效:健脾利湿,清热消肿。非常适合芒种时节身体沉重、大便黏腻、轻度水肿的人群食用。

## 民俗中的养生智慧

在天津沿海地区,芒种时节有品尝“八大簋”的习俗。“簋”是一种古老的烹饪技法,将鱼、虾、蚶子等海产品加多种调料烹制,口感咸香。“八大簋”不仅承载着天津地方饮食文化,在炎热的芒种时节食用,也有助于补充随汗液流失的盐分。

## 中医外治法 中药足浴祛湿浊

原料:藿香 15 克,佩兰 15 克,苍术 10 克,艾叶 10 克。做法:将上述材料放入锅中,加水约 1000 毫升,煮沸 15 分钟后取汁,倒入泡脚桶,加温水调至 40℃ 左右。功效:芳香化湿,醒脾和胃,祛暑解表。每次泡脚 15 分钟至 20 分钟,以背部微微汗出为度,每周 3 次至 4 次,可有效缓解头身困重、食欲不振、舌苔白腻或黄腻等症状。

芒种是播种与收获交织的时节,希望大家运用“祛湿、清热、养心、健脾”的养生智慧,在芒种时节种下健康,安然度夏!

## 节气特点与健康挑战

芒种时节,热与湿相互裹挟,人体易受“湿热”邪气侵袭,以下三类健康问题尤为突出:

1. 湿热困脾,运化失常:表现为食

【有医说疑】——直面健康热点,权威解疑释惑

# 全程关爱 “智”愈淋巴

下、腹股沟等部位,可能伴有持续发热、夜间盗汗、消瘦、皮肤瘙痒等症状。一旦出现这些早期疑似症状,务必尽快到正规医疗机构进行专业诊断与筛查,越早发现,治疗效果越好。

免疫功能低下人群、感染及慢性炎症人群、有家族遗传史人群以及长期接触有害物质的人群,患淋巴瘤风险相对较高,需提高警惕。

## 精准诊断与个体化治疗

淋巴瘤诊治的难点在于其高度异质性,目前已知的淋巴瘤有近 80 种病理分型。每一种分型其生物学行为、治疗方案和预后截然不同。因此,尽

早进行精准诊断并规范个体化治疗,是实现患者长期生存的关键所在。

目前,针对淋巴瘤的治疗手段包括传统的化疗、放疗、针对特定靶点的靶向治疗、激活人体免疫系统的免疫治疗等。其中,CAR-T 细胞治疗作为一种突破性的免疫疗法,为某些复发或难治的淋巴瘤患者带来了新的希望。

## 全程关爱 “智”愈淋巴

贺瑾护士长介绍,随着医学技术的飞速发展,尤其是靶向、免疫治疗等创新手段的广泛应用,淋巴瘤已逐渐成为一种可防、可治、可愈的疾病,但治疗与

康复过程中仍然面临诸多挑战。

天津医科大学肿瘤医院推行“淋巴瘤患者全程管理模式”,通过症状监测日记、标准化健康教育、互联网医院随访以及海河“愈淋”志愿服务队的同伴支持,帮助患者及家庭平稳度过整个治疗期,提升治疗依从性与生活质量。

## 远离淋巴瘤 从预防开始

1. 强化免疫基石:规律作息,避免长期熬夜;坚持每周 150 分钟中等强度运动(如快走、游泳);保持乐观心态,减少精神压力。

2. 远离风险因素:戒烟限酒;均衡饮食,多摄入蔬菜水果、全谷物和优质蛋白,减少高脂肪、高糖及深加工食品;尽量避免接触有害化学品,注意职业防护。

3. 定期体检与及早就医:重视每年常规健康体检,一旦发现可疑症状,应及时就诊,查明原因。(赵迎)

【健康聚焦】——洞察行业热点,服务市民生活

# “睛”彩未来 点亮“视”界 天津市儿童青少年眼健康知识竞赛圆满举行

在第 31 个全国爱眼日来临之际,“睛”彩未来 点亮“视”界——2026 年天津市儿童青少年眼健康知识问答竞赛在天津海河传媒中心圆满举行。

本次活动由天津市疾病预防控制中心、天津市教育委员会、天津市卫生健

康委员会联合主办,天津市青少年近视防控中心(市眼科医院)、天津海河传媒中心都市频道承办,全市 16 支区级中小学生代表队同台竞技。

活动伊始,天津市疾病预防控制中心副局长杨光明,天津市教育委员会

二级巡视员、体美劳教育处处长张健青先后登台致辞。致辞表示,儿童青少年近视防控是重要的全民健康工程,有赖于政府、学校、家庭、医疗机构协同发力。只有持续普及科学护眼知识,才能切实守护孩子们的视力健康。天津市眼科医院副院长韩泉洪现场宣读爱眼护眼倡议书,呼吁各方携手推进近视防控工作,引导全市儿童青少年当好眼健康第一责任人,养成科学用眼、爱眼护眼的好习惯。

赛事设置突围赛、争霸赛、巅峰对决三大阶段,创新推出风险题、情景实战题、主题演讲等趣味环节,以沉浸式

比拼让护眼知识入脑入心。由权威眼科专家组成的评委团全程专业点评、现场科普,将专业知识转化为实用护眼指导。竞赛现场还穿插韵律舞、主题朗诵、京剧表演、爱眼歌合唱等文艺节目,氛围热烈。

此次活动以赛促学、以学促行,有效提升全市儿童青少年眼健康素养,为我市深化近视防控宣传教育、守护青少年视力健康筑牢坚实基础。

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。