



本期专家

王洪章

天津中医药大学第二附属医院  
国医堂专家 副主任医师

【津韵岐黄】——传承津门古法,乐享节气养生

# 告别“苦夏” 从健脾祛湿开始

中医认为,湿邪具有重浊、黏滞、趋下的特点,所以很多人一到夏天就像泄了气的皮球一样,显得无精打采。引起“苦夏”的核心原因有以下三点:

1. 暑湿困脾:脾主运化,喜燥恶湿,湿邪阻滞脾胃,导致运化功能失常,食物无法正常消化吸收,出现食欲不振、腹胀、大便黏腻等症状。
2. 气机升降失常:脾胃是人体气机升降的枢纽,脾主升清,胃主降浊。暑湿阻滞中焦,使脾气不升、胃气不降,加重了消化功能紊乱。
3. 气津两伤:夏季人们出汗增多,气随汗泄,津液流失,导致气阴两虚,出现口渴、心烦、精神萎靡、身体乏力等症状。

此外,一些不良生活习惯也会加重“苦夏”症状,例如饮食不规律、过度贪凉、睡眠不足、运动不当以及情绪波动过大,等等。

## 饮食调护

### 省苦增辛 清淡为要

夏季心火本旺,而苦味入心,大量食用苦味食物(如苦瓜、苦菜等),

反而使心神更易涣散,同时还会刺激胃黏膜,引发恶心、呕吐等胃部不适,因此夏季食用苦味食物应适量。推荐多吃萝卜、葱、姜、蒜等辛味食物,具有发散、行气、活血、化湿、通窍的功效。此外,饮食宜清淡、易消化,切勿过食生冷。

**益气养心粥。**组成:薏苡仁20克,芡实20克,山药50克,莲子20克,绿豆20克,粳米50克。制法:薏苡仁、芡实、莲子、绿豆提前洗净,浸泡1小时,与山药、粳米一同放入砂锅或电饭煲中,加水适量,大火煮开后转小火,煮约1小时,待食材熟透后即可食用。功效:健脾利湿,清暑养心。适用人群:夏季暑湿困脾、脾胃虚弱、纳呆食少者。

## 运动调护

### 温和舒缓 择时而行

夏季运动应以温和、不出大汗为原则。推荐散步、快走、太极拳、八段锦、瑜伽等。运动时间宜选择凉爽的清晨或傍晚,避开日晒猛烈、湿气最重的中午。

平时可通过按摩特定穴位,缓解

“苦夏”带来的不适症状。

1. 健脾祛湿穴——足三里穴:每天用拇指按压或顺时针揉动5-10分钟,有健脾和胃、化湿祛浊的功效。
2. 升阳提神穴——百会穴:用手掌轻轻拍打或按揉此穴,可以提升阳气,改善夏季头昏沉、没精神的状态。
3. 和胃消食穴——中脘穴:饭后腹胀、没胃口时,用掌根顺时针揉按此穴3分钟至5分钟,能有效缓解不适症状。

## 起居调护

### 顺应天时 注重细节

王洪章提醒:夏季昼长夜短,尽量在23:00前入睡,晨间5:00-6:00起床。午间小憩可养心安神,但应避免午睡时间过长影响夜间睡眠。建议室内空调温度不低于26℃,避免冷风直吹颈背、脐腹和膝关节。

此外,每日可洗温水澡,疏通腠理,切忌大汗后立即沐浴。如果出现烦躁焦虑、失眠易怒、情绪低落等情志问题,可通过听舒缓音乐、深呼吸、冥想等方式保持心态平和,避免“情绪中暑”。

本期专家

刘文欣

天津医科大学肿瘤医院妇科肿瘤科 主任医师

陈颖

天津医科大学肿瘤医院妇科肿瘤科 主任医师

【有医说疑】——直面健康热点,权威解疑释惑

# 狙击妇癌之王 重启慢病新生

目追求尽早开刀,而是要在合适时机做高质量手术。术前需要综合影像学结果、肿瘤负荷、脏器受累情况、患者体能与基础疾病等因素综合研判:若患者身体条件良好、能够安全彻底减瘤,首选直接手术;若病灶负荷大、手术风险高或难以实现理想减瘤手术时,优先开展新辅助化疗。手术最终目的是最大限度清除体内肿瘤病灶。

## 足量足程化疗

### 全方位支持治疗护航用药

即便手术切除顺利,术后规范化疗依旧必不可少。体内残存微小癌细胞是术后复发隐患,私自减少化疗次数、降低用药剂量,会直接提升复发概率。

对于患者担心的恶心呕吐、白细胞减少等化疗常见的不良反应,陈颖主任表示,医院已建立完善配套的支持治疗体系:比如提前预防性止吐改善消化道反应,常态化监测血细胞指标,及时纠

正白细胞、血小板指标下降;同步做好血栓、感染预警,兼顾膳食营养、体能调理与心理疏导等,多措并举缓解化疗不适,保障患者完整完成全部疗程。

## 基因检测赋能

### 精准靶向延长缓解周期

刘文欣指出,完善基因检测,是挑选靶向维持药物的关键依据。检测结果一方面指导PARP抑制剂、抗血管生成药物等维持方案选择,另一方面预判肿瘤复发概率与家族遗传风险。靶向药物存在血象降低、肠胃不适、蛋白尿等不良反应,但大多可通过定期复查、药物调整控制。规范维持治疗能够显著延缓肿瘤复发、拉长病情稳定周期。

## 复发分类施治

### 新药与临床试验开辟新路

卵巢癌复发后第一件事,是先判断“属于哪一类复发”。临床将卵巢癌复发分为铂敏感、铂耐药两大类型,分

型不同治疗思路截然不同。铂敏感复发患者,大多可继续考虑含铂治疗方案,符合指征者可行二次手术;铂耐药复发则以个体化方案为主,依托非铂化疗、新药、前沿临床试验和症状控制等手段进行干预。

## MDT多学科会诊

### 量身定制个体化诊疗方案

多学科MDT会诊是卵巢癌慢病管理的特色优势,整合妇科肿瘤、病理、影像、重症医学、临床营养等多学科医师共同研判病情,一站式统筹手术风险、化疗规划、靶向用药和随访方案,打破单一科室诊疗局限,依托多学科协作制定最优个性化方案。

## 分级定期随诊

### 搭建术后健康防护网

规范随诊是早发现复发的关键防线,随访频次随术后年限动态调整:术后2年内为复发高峰期,复查频次相对密集;术后2年至5年逐步拉长复查间隔;满5年后仍需长期定期监测。随访内容包含身体异常症状自查、体格检查、CA125等肿瘤标志物筛查、影像学检查等。医生结合患者病理分型、复发风险,定制专属复查时间表。(赵迎)

【健康聚焦】——洞察行业热点,服务市民生活

# 世界献血者日:用热血为生命加油

每年6月14日是世界献血者日,旨在感谢无偿献血者并鼓励更多人参与这一拯救生命的善举,今年世界献血者日口号是“一滴热血,一片爱心,献血救命”。

据统计,天津市2025年有20余万

人次爱心公民挽袖奉献,守住了津城生命线的“血脉”畅通。随着医疗技术水平和医疗保障体系的逐步完善,我市临床用血量持续攀升,临床用血长期处于“紧平衡”状态。

每一份献血都弥足珍贵。科学献

血不仅无损健康,反而有利于血液流动和氧气的运输,促进身体新陈代谢。向每一位挽起袖管的献血者致敬,也呼吁健康适龄公民积极加入献血队伍,让可再生的血液为不可重来的生命续航。

献血是团结互助的体现,也是城市文明的温度计。让我们伸出手臂,传递人间大爱,共同守护津城安全、充足的血液供应。

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。