

开学前抓紧帮娃调整状态

天津中医药大学第一附属医院儿科专家为您支招



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;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? 天津中医药大学第一附属医院儿科主任医师杜春雁、副主任医师韩耀巍从疾病预防、脾胃调理、作息管控等方面为家长来支招。

呼吸道防护： 春捂有重点 通风是关键

雨水节气之后,阳气渐生却乍暖还寒,怎样做好呼吸道疾病预防? 韩耀巍副主任认为要遵循“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至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%至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,也可以将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

假期里,孩子零食不离口、正餐

专家

郭树章 天津大学中心医院(天津市第三中心医院)骨科主任、康复科主任、创伤救治中心主任、主任医师、骨科博士后。主治:颈肩腰腿疼痛的诊治,颈椎病、腰椎间盘突出、腰椎管狭窄临床诊断及微创外科治疗,骨质疏松诊治。

田永刚 天津大学中心医院(天津市第三中心医院)骨科主任医师。主治:脊柱骨折,颈、胸、腰椎疾患的临床诊断及微创外科治疗。

腰疼、腿麻、走路不远就要歇一歇……这些症状是否困扰着您或身边的亲友? 退变性腰椎管狭窄症,这个听起来有些专业的名词,实则是中老年人群腰腿不适的常见根源。为此,特邀天津大学中心医院(天津市第三中心医院)的两位骨科专家,带您科学认识这一疾病,学会预防与应对。

什么是退变性腰椎管狭窄症?

退变性腰椎管狭窄症是随着年龄增长,在腰椎间盘突出退变的基础上出现的间盘突出,黄韧带肥厚,椎管狭窄,椎间失稳、滑脱、侧弯等病理变化而产生腰痛,下肢疼痛,麻木以

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化疗、靶向治疗、免疫治疗等所致不良反应。

肺癌在我国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,在肺癌防治过程中,为患者提供全周期守护与助力。《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”“息贍”。中医认为,肺癌的发生多与“正



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至10分钟,促进脾胃运化。“四时辨体捏脊”对各年龄段孩子都适用,0至3岁力度轻柔,4岁至18岁可稍增力度,能调理脾胃、提高免疫力。

雨水节气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,适合饮食调理。此外,每日2至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

雨水节气后过敏性疾病高发,

过敏体质孩子需做好“避邪+固表”两门功课。韩耀巍副主任建议,明确有过敏史的孩子,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,小学生不晚于21点入睡,初中生不晚于22点,保证8至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,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。韩耀巍副主任建议,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”,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

雨水节气适度户外活动,能助力阳气生发、增强体质。韩耀巍副主任说,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至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,健康娃娃要顺应节气特点,防护与调理兼顾,增强抵抗力是关键,这样就能让孩子尽快从假期闲散状态调整到开学状态,以适应新学期的节奏。



别让腰椎“提前退休”

及大小便功能障碍等临床症状的总称。包括我们熟知的腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎滑脱、腰椎侧弯等。

哪些人容易中招?

退变性腰椎管病在老年人中患病率可达30%,以下几类人群尤其需要注意:1.中老年人群:年龄增长导致腰椎自然退变。2.久坐久站族:办公室职员、司机、教师,腰椎长期承压,加速退变。3.重体力劳动者:建筑工人、搬运工,反复弯腰搬重物,损伤腰椎结构。4.姿势不良者:长期“葛优躺”、跷二郎腿,或弯腰取物姿势错误的人。5.特殊人群:肥胖者(腰部负荷大),既往腰椎外伤/手术史者。

典型症状:不只是腰痛

80%的人一生中都会经历腰痛,但不是所有的腰痛都是退变性腰椎管病。如果您反复出现腰痛,尤其伴随以下症状,应警惕退变性腰椎管狭窄症:1.腰痛,多为腰部慢性疼痛,疼痛可以牵涉至臀后、大腿后外侧,劳累、久坐、久站后加重,休息可以减

轻。2.下肢症状,包括下肢放射性疼痛,下肢麻木、发凉、无力、间歇性跛行等。

下肢放射性疼痛多表现为臀后、大腿后方小腿外侧或后侧的窜电样疼痛,咳嗽、打喷嚏或者如厕时疼痛加剧,伴有下肢麻木、发凉感以及无力,卧床休息可减轻。间歇性跛行是腰椎管狭窄的特征性表现。表现为患者每行走一定距离后出现下肢疼痛、麻木、无力,而不得不停下来休息一会儿,症状缓解后可继续行走一定距离。但是患者却可以耐受长时间骑自行车或者推车前行。

阶梯化、个体化治疗

退变性腰椎管狭窄症的治疗需要根据患者不同的疾病时期、不同的临床表现,规划出相应的干预和治疗措施。我们也可以称之为阶梯化和个体化治疗。1.保守治疗:适用于症状轻、无神经功能障碍者,包括短期卧床、牵引、理疗、药物(非甾体类抗炎药、营养神经药)、腰背肌锻炼等。2.微创治疗:适用于保守治疗

无效、神经压迫明显者,包括椎间孔镜下减压术、射频消融术等。3.开放手术:适用于椎管严重狭窄、腰椎失稳/滑脱者,包括腰椎融合术、椎管扩大减压术等。

保持良好用腰习惯

1.保持良好的坐姿:坐位时要直腰,腰后可垫枕,并可用双肘支撑在书桌上减轻腰椎受力,避免“葛优躺”,避免久坐。2.睡眠时的床不宜太软。3.长期伏案工作者需要注意桌椅高度,定期改变姿势。4.职业工作中需要常弯腰者,最好采用屈髋、屈膝下蹲方式,减少对腰椎间盘后方的压力;定时进行伸腰、挺胸活动,并使用宽的腰带。5.注意腰部保暖:寒冷刺激导致肌肉痉挛、局部血液循环障碍,也可加速腰椎的损伤,诱发病状。6.加强腰背肌功能训练:腰背肌可以对腰椎起到很好的保护作用,对于长期使用腰围者,尤其需要注意腰背肌锻炼,以防止废用性肌肉萎缩导致腰椎失去肌肉的保护,加速腰椎退变。

直面肺癌 中医护航有良方

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“黠浊培本”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、口干舌燥等毒副反应,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,力求控制肿瘤增长速度,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,这时候想要吃中药治疗,又担心会对放化疗效果产生影响。实际上,中药并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。

天津电视台都市频道《健康直播间》播出时间:每周五20:15,每周六、周日19:45。

百医荐名医

肺癌一体化治疗与全周期管理——秦建文

秦建文主任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任委员、天津市药理学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务委员。



健康杂“获”铺

初春:顺应天时,滋养“后天之本”

初春,阳气升发,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。中医名家袁红霞教授推荐几款疏肝健脾代茶饮,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:上午喝效果最好,帮肝气“顺一天”。

2.健脾茶

材料:炒麦芽6克、神曲3克、焦山楂3克、陈皮3克、大枣两颗

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,初春时节,顺应天时养护脾胃,实现肝脾调和,为全年健康奠定基础。

翟露

休闲版IQ乐园答案

数独

想一想

答案:第一个人把汤分成他认为相等的三份。第二个人从这三份中挑出他认为最大的一份。第三人再从剩下的两份中挑一份。最后,第一个人拿剩下的那份。这样每个人都觉得自己没吃亏。

猜字母

2	6	8	8	7	5	3	1	4
2	7	4	2	1	8	8	5	3
6	6	1	4	8	2	7	9	2
6	5	3	7	5	8	9	4	7
8	7	7	3	7	4	6	8	5
4	6	5	9	8	1	2	7	3
7	6	2	1	3	8	4	5	9
8	1	9	5	4	2	1	6	7
1	4	6	8	3	7	5	2	9

找规律	猜字母
答案:C 笔画数和左右结构。	

成语填空

后 发 制 人 出

意 弦

意 料 之 外

之

催 余 音 绕 梁

耐 人 寻 味

泪 无

下 穷

(休闲版IQ乐园题目见今日8版)