



连线“健康广东” 走进科普直播间

# 睡懒觉竟能养生 收好冬藏攻略

□中山大学孙逸仙纪念医院 房诗婷 刘文琴 黄睿

进入冬季后,万物开始收敛闭藏,阳气潜藏,阴气渐盛,呼吸疾病、心脑血管疾病、关节疼痛等进入高发期。如何在小寒时节顺势养生,预防疾病发生?中山大学孙逸仙纪念医院中医科主治医师陈珂为大家支招。

## 壹 起居有常

《黄帝内经》指出“冬三月,此谓闭藏”,冬季养生的关键在于“养藏”,顾护阳气,防寒保暖。一方面,若忽视养精蓄锐,容易出现失眠、口干、烦躁等“虚阳外浮”的症状,俗称“上火”,因此要做到“早卧晚起,必待日光”,减少熬夜、睡眠充足,多

晒太阳,助阳气潜藏、阴精蓄积。另一方面,寒邪侵袭不仅会导致感冒、咳嗽、关节痛及寒凝血脉,还可能诱发心脑血管疾病,因此要做到“去寒就温、无泄皮肤”。建议避免穿着露脐装,关节疼痛者可使用保暖护具等。

## 贰 饮食有节

饮食调养应遵循“虚者补之、寒者温之”的原则。入冬后,饮食上宜选择温和平补的食物,减少生冷、辛辣刺激性食物的摄入。可食用温热性质的食物抵御寒冷,如牛肉、羊肉、鸡肉等;“黑色入肾”,可适当增加黑芝麻、黑豆、黑木耳、黑枣等黑色食物的摄入;冬季气候干燥,可同时搭配甘润生津的时令果蔬,如梨、冬枣、柑橘、大白菜、白萝卜等。此外,应少喝冰饮料,少食螃蟹、西瓜等生冷、寒性的食物。

现推荐3款冬季食疗及代茶饮的方法。  
羊肉萝卜汤:羊肉400g、萝卜300g、香菜1棵、酱油、料酒、盐各少许,食用油适量,葱、生姜丝若干。将羊肉洗净切块,入沸水锅内,焯去血水;萝卜洗净去皮切块;将羊肉加葱、酱油、料酒翻炒,加入适量清水及萝卜,中火煮40分钟,出锅前下香菜,用盐调味即可。羊肉在《本草纲目》中被称为“补元阳益血气”的上佳补品。冬季食用羊肉可驱寒除冷,温暖脾胃。白萝卜味甘性凉,可以去除羊肉的腥味和膻味,搭配羊肉荤素合理,同时可预防羊肉温热上火。

黑豆紫米粥:黑豆20g、紫米20g、大枣3~4枚。将黑豆、紫米洗净后浸泡4个小时。锅内加适量水,煮开后加紫米、黑豆再次煮开,转小火煮熟即可。有助于补肾强骨,控糖降脂。

姜糖紫苏饮:生姜3g、苏叶3g、红糖15g。将生姜洗净切丝,同苏叶放入茶杯内,加沸开水冲泡5~10分钟,加入红糖搅匀,趁热服。有助于散寒解表,适合风寒感冒初期,可以改善恶寒、身痛、鼻塞流涕等症状。

## 叁 不妄作劳

适量运动可增强身体抵抗力,有效抵御疾病侵袭。运动时,应选择太阳升起之后的时间段,尽量避开早晚寒冷时段。可选择八段锦、太极拳、慢跑、瑜伽等运动方式,使身体微微出汗为宜。

过度出汗不仅会耗伤津液,有违“养藏”原则,而且大汗后容易着凉,损伤阳气。需特别注意的是,心脑血管疾病患者应避免剧烈运动,呼吸系统疾病患者运动时应避免受寒冷刺激。

## 肆 精神内守

“冬三月,使志若伏若匿,若有私意,若已有得”,冬季气温下降,人体的代谢相对缓慢,容易出现情绪低落、郁

郁寡欢等“情绪感冒”症状。可通过冥想、听音乐、阅读等方式,保持冷静从容、安宁淡定的心态,使“神藏于内”。

## 伍 注意养肾

《素问·六节藏象论》有云:“肾者,主蛰,封藏之本,精之所处也。”冬季养生,护肾是关键。冷面、温齿、热足是养肾不可或缺的三部曲。

冷面:即用冷水洗脸,早晨用水温20℃左右的水洗脸,可提神醒脑,还可以促进面部血液循环。若时间充裕,用冷水交替洗脸,效果更好。

温齿:即用35℃左右的温水漱口。“齿为肾之余”,保护好牙齿,是护肾的重要部分。

热足:常言道“百病从寒起,寒从脚

下生”,睡前用45℃~50℃的热水或中药泡脚,有助于改善睡眠、消除疲劳、舒筋活络,促进血液循环,起到防病治病的作用。可适当按摩脚底涌泉穴,引火归原。冬季易手脚冰凉者,可穿袜子睡觉。(医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院中医科主治医师 陈珂)



# 点亮“星星”照亮未来

□中山大学附属第三医院 邓红珠

当家长发现孩子喜欢自己玩、语言表达比较少时,会怀疑孩子是否患上孤独症。专家表示,这并不完全意味着孩子社交技能落后,需要进行综合评估来确认孩子真正的社交能力是否符合相应年龄的发展水平。

学校的水平,则依然需要接受特殊教育训练。孤独症孩子进入普通学校后,建议家长与老师做一个坦诚的沟通,把孩子目前的状况与老师讲清楚,获得老师的理解,并与老师协商如何根据孩子目前的学习技能、专注能力、协调能力、解决问题能力针对性地进行目标式学业安排。

社交能力缺陷不仅表现在社交行为上,还表现在情感交流方面。这类社交能力不足会影响孩子在日常生活中的适应行为,包括在幼儿园交朋友,或者适应集体环境中的规则。孤独症的孩子常常伴有刻板的重复的行为或者狭隘的兴趣。因此,如果孩子存在社交问题,家长还要关注他是否有类似的特别行为,包括感知觉方面的问题,针对这种情况进行综合判断才能了解孩子是否真正患有孤独症。

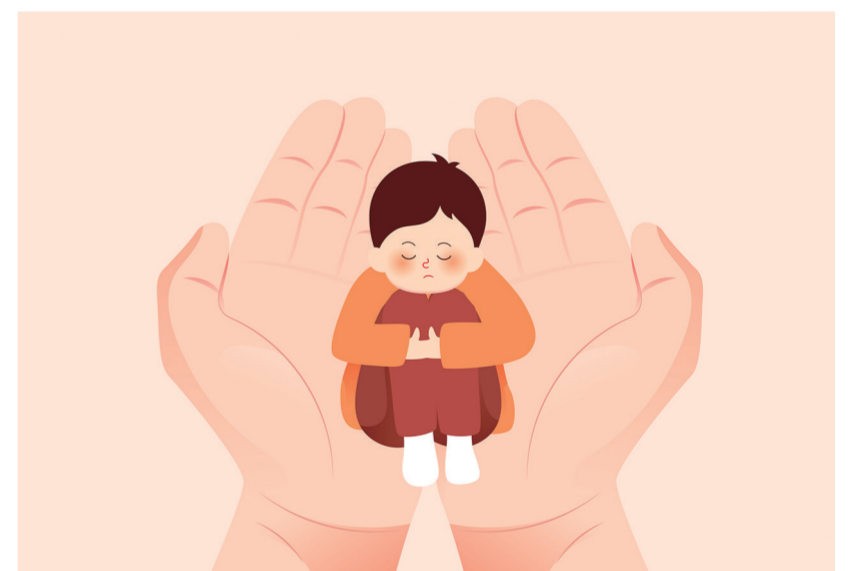
与孤独症孩子相处时,要给予他更多宽容,对他的一些不知所措或者不恰当的社交行为给予包容,不歧视他人交朋友,但通常主动性不足,家长与老师应正确引导,让越来越多的人能够了解“星星的孩子”,主动与孤独症孩子交朋友。

## 不给孩子贴上“孤独症”标签

## 孤独症孩子也能融入普通学校

非常鼓励有条件、达到一定能力和水平的孤独症孩子到普通学校接受教育。如果孩子的认知、交流能力以及行为表现还没有达到可以进入普通

孩子的行为问题通常不仅是某一个行为,它是一系列有关联性的行为,因此还需要了解孩子更多行为和发育表现,即使在关注某一个行为的时候,也要了解这个行为的前因后果。



# 孤独症儿童有特点 做好早期识别和管理

□中山大学附属第三医院 陈碧媛 游聪

孤独症儿童可能会存在社交、情感交流困难,比如无法与他人分享自己的情绪和感受,无法恰当地给他人提供安慰等。孤独症儿童也会存在一些沟通上的困难,对于口语能力强的孩子仍然可能会对话不流畅;或是自顾自地说自己想要说的内容,不关注别人是否想要听,也不关注别人对他说的话是否想要发表一些自己的评价;对于自己不感兴趣的话题可能不予理会;对于一些口语能力相对比较弱的孩子,其在语言的理解和组织上有更明显的困难。

此外,孤独症儿童还可能存在以下问题:重复刻板行为,比如语言或肢体动作上的一些重复;情绪问题,行为表现固执;感觉刺激敏感等。

## 家长耐心引导孩子爱上交友

对于孤独症儿童而言,理解社交规则和发展友谊是一项巨大的挑战,家长可以用以下方法,让孩子摆脱社交恐惧、爱上交友。

孤独症儿童往往会有一些比较独特的兴趣爱好,家长可以基于这种兴趣爱好做一些社交互动;可以通过一些社交技能训练帮助他提高社交技能,包括社交故事、情景演练、录像分析、角色扮演等方法;还可以适当创造一些安全的社交小组活动,在家长辅助的情况下,帮助孩子与同龄人进行基础的社交。

对于孤独症儿童,需要家长与其家人更多的理解、尊重和接纳。

## 正确寻求专业医疗机构帮助

发现孩子存在疑似孤独症症状时,或者在社区筛查中发现孩子的孤独症筛查阳性,家长应尽快带孩子到儿童发育行为专科就诊。医生会先了解孩子发育的详细信息,再与孩子进行一些互动和行为观察,如果医生觉得孩子的情况符合孤独症的表现,会

安排专业的评估人员对孩子进行标准化的行为评估。

有些家庭也会选择到儿童保健科就诊,儿童保健科承担了孤独症的一级筛查任务,很多儿童保健科的医生经过学习基本掌握了典型孤独症的诊断和干预原则。

此外,家长还可以选择带孩子到儿童神经内科、儿童心理科以及儿童康复科等科室就诊,尤其是当孤独症儿童合并运动协调障碍或是合并情绪障碍时,多学科合作能够为孤独症儿童提供更全面的帮助。(广东省卫生健康委宣传处供稿)

# 预防“癌王”胰腺癌 早诊早治是关键

□广州市第一人民医院 周永健

胰腺癌,又称“癌中之王”,是指发生在胰腺上皮组织的恶性肿瘤,是消化道常见的恶性肿瘤之一,严重威胁人类生命健康。其发病原因尚不明确,可能与遗传、环境、生活习惯等多种因素有关。胰腺癌具有发病隐匿、转移率高、致死率高的特点,因此对于胰腺癌来说,预防大于治疗。

臭,能看见未消化的食物或者大便干燥发白,均要引起关注。

黄疸症状。通过观察皮肤、巩膜发黄,小便颜色加深等黄疸症状判断身体是否拉响了警报。

需要注意的是,上述症状也可能由其他疾病引起,如胃炎、肝炎等。若这些症状持续出现,应及时就医,早诊早治。

苯、甲醛等有害化学物质,也容易导致胰腺癌的发生。

慢性胰腺炎等慢性疾病人群。患有慢性胰腺炎等慢性疾病容易导致胰腺组织受损,进而增加患上胰腺癌的风险。

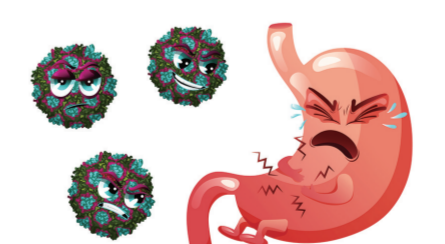
## 早期诊断十分关键

肿瘤标志物检查。目前胰腺癌常用的检查手段主要是抽血化验癌胚抗原(CEA)和糖类抗原CA199等肿瘤指标。癌胚抗原是一种特异性的广谱肿瘤标志物,可用于胰腺癌的辅助诊断。糖类抗原CA199是胰腺癌较为特异的标志物,对于胰腺癌的诊断有一定的辅助作用。由于上述肿瘤标志物缺乏胰腺癌诊断特异性,肿瘤标志物升高对胰腺癌的诊断仅具有提示作用,还需进行影像学检查明确。

影像学检查。超声、计算机断层扫描(CT)、磁共振成像(MRI)检查等可以帮助了解胰腺肿瘤的大小、位置、与周围组织的关系等情况。其中,超声内镜(EUS)可通过内镜直接观察病灶的位置、大小、形态等,同时进行超声扫描,获取更准确的组织学信息。超声内镜引导下的细针穿刺活检组织检查已成为胰腺癌定位和定性诊断最准确的方法。

## 多措并举提升疗效

胰腺癌的治疗手段包括手术、放疗、化疗、靶向治疗等。其中,手术切除肿瘤是目前治疗胰腺癌的主要手段之一。由于胰腺癌的恶性程度较高,往往容易转移和复发,因此需要进行综合治疗。放疗和化疗是通过放射线和化学药物杀死肿瘤细胞,缓解症状,提高患者的生活质量。靶向治疗是针对肿瘤细胞表面的特定受体进行攻击,从而达到治疗的目的。



传染给他人。要做好环境清洁和消毒工作,保持室内温湿度适宜,定期开窗通风。因酒精对诺如病毒无效,所以要使用含氯消毒剂对患者的呕吐物或被粪便污染的环境和物品进行消毒。

诺如病毒感染可防可控,一般病程较短,大约1~3天可痊愈,家长不必太担心。孩子感染诺如病毒时,家中要严格执手卫生,注意饮食饮水卫生,不滥用药物,同时家长应做好病情监测,若孩子出现脱水、精神反应差、惊厥等情况要及时就医,科学防治诺如病毒。(医学指导:广东省妇幼保健院儿科主治医师 李敏敏 主任医师 彭淑梅)

# 胃肠小怪来袭 谨防诺如病毒

□广东省妇幼保健院 王小辉 邝舒敏 王舒华

近日,儿科门诊收治了不少上吐下泻的患儿,大多表现为恶心呕吐、食欲下降,还伴随着大便次数增加,黄色稀水样大便。面对患儿,家长们担忧不已。专家提醒,诺如病毒感染已进入高发季节,预防诺如病毒感染,做好防护措施迎战“胃肠小怪”十分关键。

者的粪便和呕吐物排出,存在多种传播途径。主要经接触患者的呕吐物、排泄物或被呕吐物、排泄物污染的物品,食用被诺如病毒污染的食物(如牡蛎等双壳贝类),饮用被诺如病毒污染的水等传播。诺如病毒检测要留取粪便(肛拭子)或者呕吐物样本。

诺如病毒感染最常见症状是腹泻与呕吐。成人以腹泻症状居多,儿童以呕吐症状为主要表现,可能伴有恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等症状。

## 自限性疾病 保持良好手卫生

诺如病毒感染为自限性疾病,尚无特效药物,主要是对症处理,及时补充消耗

## 秋冬高发 常见腹泻与呕吐

诺如病毒是导致急性胃肠炎最常见的病原体之一,常被称为“冬季呕吐病”。诺如病毒传染性强,具有明显的季节性,每年的10月至次年的3月是其感染高发季节。

诺如病毒主要通过病人或隐性感染