

“晒背养生”火爆，科学吗？

据文汇报 大暑节气至，我们已处于一年中最热时节。按说天气炎热，应注意防暑降温，减少户外活动，以免暑热侵袭。但奇怪的是，今年随着三伏天开启，不少人忙着“晒背”。三伏“晒背”成为今年流行的新养生方式，有人甚至形象地称之为“天灸”。这样做，真的对吗？

晒背对两条经脉的影响最明显

从中医学角度看，腹为阴，背为阳，后背部有我们人体最大的两条经脉，一为督脉，一为足太阳膀胱经。督脉，又称“阳脉之海”，总管一

身之阳气，统摄全身的阳气和真元，可沟通联络十二经脉，加强十二经脉的联系。

足太阳膀胱经是一条从头到脚、贯穿全身的重要经脉，它主一身之表，容易遭受外邪特别是风寒湿邪的侵袭。

三伏天晒背对这两条经脉的影响最为明显，可以起到温煦督脉、振奋阳气的作用，此外，还可以以自然之热，消人体之寒，祛除身体内的寒湿之邪。对于平素容易疲劳、精力不济、畏寒怕冷、手脚冰凉、女性痛经、遇冷则泻的里寒证人群确实具有一定的缓解作用。

从现代医学的角度来看，适当晒

后背可以起到改善血液循环、加快新陈代谢的作用，同时，晒太阳还可以促进维生素D的合成，有助于补钙、维持骨骼密度，特别是对一些本身就有骨质疏松的人群来说更有益处。此外，太阳中含有紫外线，有消毒杀菌的作用，对于有些皮肤病的恢复也是十分有帮助的。

掌握时机别贪多，三类人群不宜“晒”

尽管晒背具有诸多好处，但三伏天晒背并非适合所有人，晒与不晒因人而异。

一般来说，三类人群不适合晒背：一是体质属于阳气偏盛或阴虚阳

亢的人群；二是有基础病人群，尤其是患有高血压和冠心病等疾病的人群；三是老年人和儿童，既易晒伤，也容易中暑，需在家人陪同下晒背，避免出现意外。

晒背前要先进食，切勿空腹上阵。因为晒背出汗加上气温高，容易出现低血糖、低血压，出现头晕心慌等不适。

晒背时，应该穿上防晒衣或在皮肤上有所覆盖，不能直接让强烈的紫外线照射皮肤，否则很可能引发日光性皮炎。

还要注意，“头为诸阳之会”，不可直接暴晒头部，要戴好帽子或用遮阳伞保护头部。

晒完之后，最好先在阴凉处休息片刻，切忌大汗淋漓马上就进入空调房，如果在晒背过程中出现不适，应马上就医，防止热射病的发生。

对于晒背时间的选择，建议每天上午九、十点钟或下午3点以后。晒背的时间不宜过长，每天15至20分钟，最好不超过30分钟，以达到微微汗出即可，不可晒到大汗淋漓，精神烦躁。初次晒太阳时间可短些，若感觉舒服，可适当延长时间，或分多次进行。

总而言之，伏天晒背虽有助于扶阳驱寒，切不可盲目跟风，过度日晒并不可取。

■刘玉

复旦大学附属中山医院胸外科团队发布最新研究成果 晚期食管癌患者治疗新选择

据文汇报 国产免疫治疗创新药“发力”，新辅助治疗有望进一步提升我国食管癌患者的生存期。7月25日，复旦大学附属中山医院发布相关最新研究成果：采用PD-L1抗体免疫新辅助治疗联合手术，有望提高局部晚期食管癌患者的治疗效果。该研究还首次揭示了免疫治疗敏感人群的生物学特征。这一由中山医院胸外科谭黎杰、尹俊教授团队联合中华大基因团队完成的最新研究近日登上国际顶级学术期刊《自然·医学》(影响因子82.9)。

食管癌是我国排名前十的高发恶性肿瘤，90%以上是食管鳞状细胞癌，5年相对生存率仅20%至30%。除了烟酒因素影响，长期烫饮、烫食均会增加食管癌患病风险。由于其症状隐匿，大多数患者确诊时已是中晚期，直接手术效果不佳，以外科手术为主的联合放疗、化疗、免疫等综合治疗手段，已成为局部晚期食管癌的标准方法。

所谓新辅助治疗，简言之，就是把原本手术后才进行的辅助治疗提前到手术前，一方面使局部晚期的肿瘤降期以获得更多根治性切除的可能；另一方面，通过有效的新辅助治疗手段，杀灭体内可能存在的微转移病灶，以期获得长期生存。

目前，指南推荐的新辅助放疗或化疗，虽然能部分实现这些目标，但毒副作用大，获益人群有限。寻找一种高效低毒的新辅助模式是食管外科临床迫在眉睫需解决的难题。2019年开始，谭黎杰、尹俊教授团队联合中华大生命科学研究院共同开展了恒瑞医药自主研发的PD-L1单抗——阿得贝利单抗用于新辅助治疗局部晚期可切除食管鳞癌的Ib期NATION-1907研究。入组的30名患者中，25人完成了新辅助治疗和食管癌根治术，与放化疗或化疗的患者进行对照比较，具有较明显的生存获益，放化疗过程中常出现的脱发、呕吐、食欲不

振以及血液等其他系统副作用等也得到有效缓解。

数据显示，经免疫药物新辅助治疗的患者，术后两年生存率达到90%以上，远超研究设计的预期。该研究证实了新辅助免疫治疗在局部晚期可切除食管鳞癌中的广泛应用前景，并通过多组学的转化医学研究首次揭示了免疫治疗敏感人群的生物学特征，为精准免疫治疗提供了重要依据。

中国科学院院士、中山医院院长樊嘉表示，作为公立医院高质量发展试点医院、首批综合类国家医学中心创建单位，中山医院尤其要解决疑难杂症，推动科研创新和成果转化，培养顶尖人才和加强学科发展。目前已瞄准诊疗技术、创新药物、医疗器械、医疗设备4个方向，梳理出多项攻关项目，与百余家企业和平台签约，将通过医工合作，持续推动高水平基础医学研究与临床研究成果转化。

■唐闻佳

早诊早治 预防老年人 骨质疏松



2023年7月24日至30日是全国老年健康宣传周



今年的活动主题是

“科学健身助力老年健康”

随着年龄增长，骨量会逐渐减少，老年人患骨质疏松的概率也会增加

多位医学专家提示

老年群体应重视骨密度筛查，定期体检，改善生活方式，做到早发现、早诊断、早治疗



北京大学第三医院骨科研究员宋纯理介绍
很多骨质疏松患者早期可能没有症状

当骨质疏松发展到一定阶段，会出现腰背疼痛、身材变矮、驼背或全身骨痛，并可伴肌肉痉挛甚至活动受限



骨质疏松患者一旦受到外伤，极易发生骨折，老年患者还易引发或加重多种并发症

如何防治骨质疏松？

多位专业人士表示，骨质疏松是人体正常衰老的表现，可防可控，不必过于恐惧，但也不能轻视



每个人都是自己健康骨骼的第一责任人，要加强营养、均衡膳食、戒烟限酒、避免跌倒、规律运动，坚持科学的生活方式

同时，建议老年人每年进行一次骨密度检测，切忌盲目补钙，要谨遵医嘱，结合自身情况对症下药

新华社发(程硕 制图)

中医支招健康过三伏天

据新华社 三伏天是一年中最炎热、潮湿的时节。中医专家提醒民众，三伏天暑湿较盛，易损伤人体阳气，中暑、心血管意外等疾病高发，要注意科学养生，合理运动，适当食补，在医师的专业指导下选择合适的疗法提高免疫力。

中南大学湘雅医院中西医结合科主任医师熊新贵提醒，三伏天尽量保证饮食清淡，山药、茯苓、薏苡仁、莲子等食物可健脾祛湿，湿气偏重的

人群可适当食用。三伏天气温持续升高，暑邪较盛，心脑血管病人要注意防晒，保持生活环境的清凉舒适，及时补充水分，多食用蔬菜、水果；注意调养情志，保持稳定的情绪，避免血压发生太大波动；避免大量出汗，及时补充水分，避免暑邪对心肺等器官造成损害。

中医专家提醒，老人三伏天防暑应以防外邪为主，进行食补，科学锻炼，提高抵御外邪的能力。老年人不

要长时间待在空调房内，不要过度食用冷饮，避免寒邪损伤人体脾胃，出现饮食不振、腹泻、腹胀的胃肠道症状。

熊新贵指出，三伏天是一年中最温补阳气的最佳时段。脾胃虚的人群可以通过食疗调理，适当食用生姜、胡椒、韭菜、桂圆等食物，激发脾胃、肾脏的阳气。也可在专业医师的指导下，服用补阳的汤药或药膳。

■戴斌 帅才

我国基层中医馆已超4万家

据新华社 记者日前从国家中医药管理局获悉，截至2022年底，我国社区卫生服务中心和乡镇卫生院已建成中医馆4万余家。

中医馆是指在社区卫生服务中心和乡镇卫生院将中医临床科室集中、相对独立设置的中医综合服务区。为了方便群众在家门口看中医，近年来，我国积极加强基层医疗卫生机构中医馆建设，提升基层中医药服务能力。

据介绍，2012年至2022年，中央财政持续支持社区卫生服务中心和乡镇卫生院中医馆建设，改善基层医疗卫生机构中医诊疗服务环境，配置中医诊疗设备，提高医务人员

中医药技术水平。“十二五”至“十四五”期间，我国持续实施基层中医药服务能力提升工程，加强基层中医药服务网络建设是其中的重点任务之一。

经过长期建设，我国基层中医药服务能力显著提升。来自国家中医药局的数据显示，截至2021年底，我国社区卫生服务中心、社区卫生服务站、乡镇卫生院、村卫生室的中医诊疗量占同类机构总诊疗量比例达到22.7%，超过八成社区卫生服务中心和乡镇卫生院能够提供6类以上中医药技术方法。

《“十四五”中医药发展规划》明确，鼓励有条件的地方完成15%的社

区卫生服务中心和乡镇卫生院中医馆服务内涵建设；在10%的社区卫生服务站和村卫生室开展中医馆建设。当前，我国正多措并举推动基层中医馆“从有到优”，进一步提升基层中医药服务质量和服务能力。

据了解，国家中医药局会同国家卫生健康委制定了《社区卫生服务中心乡镇卫生院中医馆服务能力提升建设标准》和《社区卫生服务站村卫生室中医馆建设标准》，指导有条件的地方开展中医馆服务内涵建设和中医馆建设；国家中医药局正在组织编写基层中医药适宜技术手册，促进基层常见病多发病中医药适宜技术推广。

■田晓航