

# 晚期乳腺癌诊疗将越来越规范

□ 科普时报记者 项铮

近日，《中国晚期乳腺癌规范诊疗指南（2020版）》在第六届乳腺癌个体化治疗大会上正式发布，指南根据国际、国内相关研究数据进行分析、总结和讨论，符合中国国情和临床实践需求，为我国晚期乳腺癌诊疗规范化奠定了基础。

## 诊疗形势严峻

乳腺癌严重威胁全世界女性健康。资料显示，2015年，中国新发女性乳腺癌约30.4万例，发病率为45.29/10万，死亡约7万余例。尤其是在每年新发乳腺癌病例中，约3%~10%的妇女在确诊时有远处转移。即使是早期患者中，有30%~40%可发展为晚期，5年生存率仅为20%。

近二十年来，我国多学科协作、成立乳腺癌专科，乳腺癌诊疗获得迅速发展，大大提升了早期乳腺癌治愈率，但是目前晚期乳腺癌治疗率低。

中国医学科学院肿瘤医院马飞教授介

绍说：“整体的中国晚期乳腺癌治疗率比欧美国家低。一线稍微好一点，二线治疗率只有欧美国家的一半，三线治疗率只有欧美国家的1/3。这大大影响了晚期患者的生存期。”

专家透露，我国晚期乳腺癌诊疗的规范化亟待提高，尤其需要缩小地域之间的差距。相比发达国家，中国缺乏可获得的新药治疗手段，一些已经在中国获批的创新药价格昂贵，欠发达地区难以负担。

## “创新药+规范”助力诊疗

“该指南的核心是‘创新药+规范’，旨在提高我国晚期乳腺癌诊疗水平”，马飞教授说。

在晚期乳腺癌治疗上，中国既往存在着一些治疗不规范的现象。另外，药物可及性也至关重要。

中国医学科学院肿瘤医院徐兵河教授介

绍说：“早期乳腺癌能治愈。晚期乳腺癌的治疗重点是延长患者生存期，改善患者的生活质量。”晚期乳腺癌患者有全身部位癌细胞转移，骨转移会引起骨疼痛。转移到肺会呼吸困难，还有精神上的症状和压力。

“新药、新技术和新策略的研究，对乳腺癌病人生命的延长意义重大”，马飞教授说，“我相信随着新技术、新策略、新方案和新药的应用，晚期乳腺癌有望像高血压、糖尿病这类疾病一样，病人能够长期带病生存。这也是我们医生的目标。”

晚期乳腺癌治疗存在的问题、相应的解决方案在该指南中都有表述。目前，中国鼓励创新药物进入，近几年创新药进入中国时间越来越短，中国本土创新药也在积极推动药物研发。

记者了解到，目前国家肿瘤质控体系将乳腺癌作为第一个试点的瘤种，在200

家三甲医院推进，在未来的能力建设中提升晚期诊疗能力。指南给晚期诊疗能力建设提供了具有行政约束力的规范，让大家知道怎么做才是对的，才是符合质量控制标准的。

# 乳腺癌与生活方式密切相关

专家指出，早预防、早治疗是乳腺癌最好的防治方式。我们应该知道，乳腺癌与生活方式密切相关。

中国医科院肿瘤医院徐兵河教授表示，以前中国乳腺癌发病率很低，近些年逐年增多且绝经前女性患病率高。可能与我们生活方式改变相关。几千年来，中国人保持低热量饮食方式，吃高脂肪、高热量的食物非常少。现在，很多年轻人接受西方化的生活方式，吃快餐、高热量饮食，缺乏运动，长此以往会导致一系列代谢性疾病，增加心血管、胰腺癌、前列腺癌等的发病率。

乳腺癌与激素水平紊乱有关系。高脂肪、高热量的饮食可以增加体内激素，导致过多的分泌激素刺激乳腺细胞。加之年轻人生活压力大，往往造成内分泌紊乱，免疫功能降低，增加患乳腺癌风险。

## 求真解惑

### 吃益生菌能够排出抗生素？

**流言：**使用抗生素后吃益生菌，能排出抗生素，降低其对身体的副作用。

**真相：**益生菌并不能把抗生素排出体外。益生菌是指摄入足够数量后，对人体有益的活的微生物，一般被用于治疗与肠道菌群紊乱相关的疾病，如腹泻、消化不良等。而抗生素主要用于治疗感染相关的疾病，抗生素除了杀灭病原菌，也会杀灭人体的正常菌群。对于因使用抗生素而导致肠道菌群紊乱的患者，使用益生菌可能改善患者的症状。抗生素在人体主要通过肾脏和胆汁排泄，不同的抗生素排泄途径有差异。益生菌主要在肠道发挥局部作用，几乎不会被人体吸收，也不会影响抗生素在肾脏和胆汁的排泄。

### 儿童用药只要“减半”就好？

**流言：**很多药物没有儿童剂型，给儿童服用成人药物时，采用“儿童减半”的剂量标准就行了。

**真相：**儿童的用药剂量不能简单以成人剂量减半来计算，一般需要根据儿童的千体重或体表面积进行计算，以获得准确的服药剂量。儿童有许多不同于成人的解剖生理特点，各系统、器官功能尚未健全，如肾脏清除率较差，肝药酶分泌不足甚至缺乏，对药物的耐受性、反应性和成人不尽相同，而且小儿疾病多危重多变，用药剂量更需精准。用药过量可能造成儿童肝肾功能、器官、神经系统的损伤，影响孩子的一生；用药量不足又会使儿童的疾病难以得到有效治疗，发展成严重后果。

### 生乳标准下调使奶味变淡了？

**流言：**在2010年有关生乳的国家标准中，把蛋白质含量和菌落总数的标准下调、放宽了。因为标准低了，奶的质量差了，牛奶味道变淡了，越来越没有奶味了。

**真相：**首先，《食品安全国家标准生乳》(GB19301—2010)针对的是被加工成鲜牛奶以及奶粉、冰激凌等奶制品的原料，而非鲜牛奶产品。实际生产中，乳制品企业在加工过程中，会调整原料乳的成分含量来稳定生产加工标准要求的产品的。

其次，不能以奶味变淡了来衡量产品的好坏。奶味是个很主观的感觉，个体差异大。牛奶味道变淡包括口感和香味变化。口感与黏稠度相关，并受酸度等多种因素的影响；香味主要由脂肪产生。而让奶味变淡的原因是“奶变淡了”的原因是原料奶在生产加工过程中都会经过均质工艺处理。这让牛奶中的脂肪破碎得更加细小，使牛奶看起来更加洁白细腻，口感更细腻爽滑，没有黏稠、厚重的感觉。

(科学辟谣平台发布)

它只需80秒自动完成人体十二经络探查，与名老中医临床辨证吻合率高达97.8%。

# “中医CT”为啥这么神奇

□ 科普时报记者 侯静

双手轻轻放在一副掌型全息定位检测仪上，敛气凝神，仅仅1分多钟时间，电脑屏幕上就显示多达9页的身体健康情况的检测报告，不仅有脏腑辨证、早期疾病风险、体质类型的提示，同时，还有健康管理、疗效评估、拟定治疗方案等信息。

8月28日，科普时报记者在2020年科技周海淀主场活动现场，亲身体验了一把“中医CT”高端检测仪的神奇之处。

“检测报告显示，您的身体各项机能还比较正常，但是心经虚弱，是不是平常工作压力大，机体有亚健康健康的趋势，您要注意劳逸结合啊。”现场负责人、北京身心康科技公司张明对记者说。

真的是神奇的“中医CT”，仿佛一眼洞穿了我的五脏六腑，它到底是怎么做到的呢？

据介绍，“中医CT”全称叫中医经络检测仪，是由国家药监局认证的智能中医诊断设备，是一台高科技生命全息象定位检测仪。它根据中医的人体经络学说，通过手部智能感应，对人体十二经络的二十四个穴位无创

采集经络信息。

“这台中医经络检测仪可以对身体进行全面检测，评判人体经络、脏腑阴阳表里、寒热虚实，并给出中医调养指导方案，它还能对人体的精神活动、心理活动、植物神经功能活动、疲劳综合征、身体出现亚健康状态、体能状态等提供准确的量化数据并做出提示性判断。”张明告诉记者。

“中医CT”不仅可提供个性化的经络报告，提供准确的经络辨识、体质辨识和脏腑功能提示，还能提供详尽的起居建议、饮食建议、茶饮、运动建议、音乐调理、节气养生等，更有中医专家一对一的详细解读报告，让测试者对自己的身体情况有清楚的了解。

它只需80秒自动完成人体十二经络探查，与名老中医临床辨证吻合率高达97.8%；152μA生物电极限值，全自动全息无创掌型检测，智能诊断分析，无需人工干预；确保采集过程绿色无创、无辐射，108个标准评估分析模型，1150余种中医经典诊疗方案，建立脏腑辨证标准评估分析模型的同时，给出多种健康调理方案，精准量

化“未病”和“已病”程度，即刻掌握发病倾向与关联症状病因，有利于疾病早期预防及治疗。

过去几十年来，我国在中医诊疗设备领域有一定的发展，但是技术含量不高缺乏先进性。随着现代科技与中医理论不断融合，更多的高端中医医疗器械得以研发并转化应用。

数据显示，截至2018年，我国中医医疗器械市场规模已超过100亿元，中医医疗器械行业年增长率将维持在30%~40%，预计未来5年，中医医疗器械行业有望突破600亿元。未来，这一行业发展潜力巨大，根据国家中医药科技创新高端装备战略需要，以数字化中医智能诊断分析系统等为代表的高端中医智能诊断设备正迎来百年一见的风口。

“中医CT”正是基于百位名老中医辨证经验、百万级中医临床数据，构建中医辨证分析模型，实现人体功能评估与风险筛查的智能中医诊断设备，它是可以标准化中医数据结构、支撑中医互联网应用与云计算开发的智能中医诊断设备。广泛应用于



活动现场观众亲身体验“中医CT”

重大疾病风险筛查、人体功能中医辨证评估、中医特色疾病精准化评估、中医药疗效可视化评估、中医药大数据挖掘与利用等领域。针对中医药重点专科建设、中医药科研能力建设、中医治未病与健康体检服务能力建设、中医康复能力建设及妇幼保健服务能力建设，提供全套软件、硬件定制化解决方案。

实际上，推动中医诊疗设备尤其是高端设备的研发、生产和应用，提升中医医疗器械产业自主创新能力，积极推进各级医院临床普及应用，不仅可以更好地满足中医医疗服务需求与人民群众健康需求，还可以通过自动化、智能化的中医设备，使中医及中医医疗器械走向世界成为可能。

# 清心降火食苦菜

□ 秦延安

小时候，每当家人心情烦躁，嘴里生出苦味时，母亲总要弄回一些败酱草来清心降火。也许正应了“以毒攻毒”的说法，苦菜食后，心中那原有的苦闷与烦躁顿时烟消云散。

败酱草，又名苦菜，南方叫苦苣，北方称苦苣。《太平御览》有载：“《礼记·月令·孟夏》曰：‘小满之日，苦菜秀。’蔡邕《章句》曰：‘苦，菜也。不荣而实谓之秀。’”《诗经》上说：“采苦采苦，首阳之下。”《周书》曰：“小满之日苦菜秀。”由此可见，苦菜是国人最早食用的野菜之一，也是夏日不可或缺的食品。

当年红军长征途中，曾以苦菜充饥，渡过了一个难关。有歌谣唱：苦菜菜，花儿黄，又当野菜又当粮，红军吃了上战场，英勇杀敌打胜仗。所以，苦菜又被誉为“红军菜”“长征菜”。记得儿时经常唱的一首儿歌，“春风吹，苦菜长，荒滩野地是粮仓。”在食不果腹的年代，从开春到入夏，苦菜一直是老百姓充饥解饿的最好选择。

阳春三月，万物复苏，沉睡一冬的苦菜，和风细雨，抽芽吐叶。到五月时，便长得茂盛。一片片刺状尖齿的叶片，中空的长茎，如管道般将源源不断的乳汁输送给顶部的花朵，让舌状的黄花开尽夏日的灿烂。《桐君书》云：“苦菜三月生，扶疏，六月花从叶出，茎直花黄，八月实黑，实落根复生，冬不枯”。苦菜，顾名思义味感甘中略带苦，苦中带涩，涩中带甜，新鲜爽口，清凉嫩香，即可炒食也可凉拌。凉拌时先将苦菜择好洗净，过水轻焯晾干凉，姜蒜切末，加入盐、鸡精、香油、白糖、米醋、辣椒油少许，搅拌均匀后装盘即可。看起来，绿格盈盈，清新悦目；吃起来爽口开胃，清凉辣香。

除此之外，有人还用米汤将苦菜腌成酸菜，或是将苦菜用开水烫熟，挤出苦汁，用以做汤、做馅、热炒、煮面，脆嫩爽口，各具风味。“吃吃苦，尝尝鲜，舒舒服服过夏天。”这是母亲常说的。一盘苦菜，就是最初的“满意”，让

炎热的夏天在绿色的舒坦中轻松而过。

虽然苦菜以苦著称，但李时珍却称它为“天香草”，不仅因为苦菜是一道美食，还因为它含有人体所需要的多种维生素等，具有抗菌、解热、消炎、明目和解毒等作用，对咽喉炎、细菌性痢疾、感冒发热及慢性气管炎等均有一定疗效。《本草纲目》记载：(苦苦菜)久服，安心益气，轻身、耐老。所以，医学上多用苦菜来治疗热症，古人还用它醒酒。

苦菜，初食者，也许觉得难以咽下，其实，这只是食者没有吃出苦中的后味罢了。如今，昔日让人嫌弃的苦菜，已被勤劳的人们从山坡请到饭桌上，不仅农家乐里，就连在大饭店也备受青睐。凉拌苦菜、苦菜烧肉片、苦菜什锦、苦菜酸辣汤等，让苦菜出尽了风头。

如今，人们爱吃苦菜，我想，除了换口味之外，也许更多的还有另一层意思，那就是吃得苦中苦，方为人上人。(作者系中国散文学会会员，陕西作协会员)



科 普 时 报 记 者 ( 记 者 陈杰) 夏末秋初，又到了流感高发季，与以往不同的是今年的流感季还伴随着国内新冠疫情的常态化大环境，防控流感及相关并发症比以往更为重要。

日前，王辰、高福、张文宏等多位医学专家都提示，尽快在流感进入高发期之前接种疫苗，避免新冠、流感双重感染。王辰院士表示：“秋冬和冬春季新冠一旦合并流感，将增加鉴别诊断难度，隔离人群的社会负担会明显加大，社会资源的消耗将显著增加，人群死亡率会上升。”他提议，一般流感疫苗在9月底以前接种，不要晚于10月份，并建议今年要扩大接种人群。

那么，目前国内流感疫苗的预约情况呈现什么样的态势呢？

科普时报记者了解到，8月26日起，阿里健康在北京、上海、广州、深圳、成都、杭州、重庆、天津等全国25座城市，上线了全家都可接种的流感疫苗预约接种服务。用户打开支付宝搜索“流感疫苗”或者淘宝APP搜索“流感疫苗补贴”进入专题页，就可以进行预约了。

阿里健康免疫规划服务负责人殷杰表示：“为了让消费者可以更方便地接种流感疫苗，并全面了解接种知识，阿里健康加急上线了‘全家流感免疫计划’，为消费者提供物美价廉的预约服务。”

至于哪些人群更需要接种流感疫苗，专家建议，依据季节性流感疫苗应用技术指南，6个月至5岁儿童、60岁以上老年人、特定慢性病患者、医务人员、6月龄以下婴儿的家庭成员及看护人员、孕妇或准备在流感季节怀孕的女性等人群，需优先接种流感疫苗。



秋季，天气由热变凉，人体腠理由疏松转为致密，阳气开始潜藏于内。秋风不是总送爽，在暑往寒来、气候变化无常的“多事之秋”，养生务须趋利避害，顺应天时，要注意以下三个阶段的不同。

## 初秋：御暑热 保脾胃 解秋乏

**御暑热** 初秋暑热仍未退去，素有“火烧七月半，八月木樨蒸”之称，“秋老虎”颇凶，因而仍要加强各种解暑降温保护措施，预防中暑，防止“秋老虎”肆虐。由于暑热最易伤身，人常表现出心烦不宁，坐卧不安，思绪杂乱，此时应有意识地避开这种不良情绪的干扰，做到遇事不烦，处事不躁，精神愉快，心情舒畅。

**保脾胃** 此时正值长夏季节，雨水较多，湿气偏盛。湿邪为患，最易伤脾，人

# 顺应天时 三秋养生各不同

□ 宁蔚夏

常出现头重如裹、四肢倦怠、胸中郁闷、食欲不振、大便溏泻等脾胃受损的症状。因此应注意淋雨、涉水后要及将身体擦干，并避开水湿过盛之地。由于人体脾胃功能较差，饮食宜清淡，不宜为补充夏日的消耗而大量摄入各种肉食，少食冷饮、秋瓜等寒凉食物，以免伤脾阳。

**解秋乏** 由于炎夏的消耗，入秋后不少人会出现浑身疲软无力，精神欠佳，睡意连绵，呵欠不断，食欲增强，却又不易消化的秋乏现象。对此应从生活起居上进行调整，将夏天的晚睡早起改为早睡早起，注意不要熬夜，切忌过劳。秋乏的原因是“隐性营养失调”，从饮食上进行调整，最好的食选是猕猴桃。此外，还可多喝些茶、咖啡，以醒神。

## 仲秋：防秋燥 护毛发 常秋冻

**防秋燥** 伴随自然万物干枯萎黄，人体也反映出“津干液燥”的征象，如鼻咽喉以及皮肤发干、大便干燥等。对此应从饮食上进行调整，宜常吃梨、柿、葡萄、石榴、甘蔗、萝卜、番茄等新鲜果蔬，以养阴润燥。秋燥甚者可用中医名方“增液汤”(生地、麦冬、玄参、甘草各10

克水煎)代茶饮。同时，还应注意调节室内空气湿度，保持环境中的水分。

**护毛发** 肺主皮毛，秋天干燥的气候，可致肺气虚弱而毛发不固，故在此时节脱发相对增多。为做好头发的养护，防止脱发，这段时间最好暂停烫发，用滋养性强的洗发剂洗发，配用梳理剂，然后涂抹营养性的发乳或发蜡。如果脱发多，可一天按摩头皮2~3次，促进血液循环，减少头发脱落。另可食芝麻、核桃、黑豆、黑芝麻等食物，以养发、护发。

**常秋冻** 仲秋气温开始下降，虽凉却不甚寒，这时是“秋冻”的较佳时期，尤其是青壮年以及一些身体健康的老人和孩子，穿衣要有所控制，有意识地让机体“冻一冻”，以免身热汗出，伤阴耗气，并为越冬打好基础。秋高气爽，又是爬山登高的大好时节，开展这一传统养生活动，能够提高机体对多变气候的适应能力以及免疫力，增强体质。

## 晚秋：避风寒 消秋愁 打底补

**避风寒** 晚秋早晚温差变大，气候开始转寒，此时须及时添衣，加强防寒保暖，预防秋冬季多发的伤风感冒以及支气

管炎、肺炎、肺气肿等呼吸系统疾病。对于既往有心、脑血管疾病的人来讲，在深秋要格外注意，这时有寒流侵袭，气温骤降，气血运行不畅者，易诱发中风和心肌梗死，因而要加强自我调养，严防防范。

**消秋愁** 秋天的萧索之景，往往使人触景生情，多愁善感，难免情绪低落，甚至悲忧。人们在秋天，尤其要注意精神调养，设法改善种种不良心境，提高对不良刺激的耐受性，避免不良情绪的干扰。要多参加一些文体活动，或登高望远，或水中泛舟，或琴棋书画，或养花垂钓，或闻曲起舞，使秋愁在愉悦之中悄然而去。

**打底补** 不少人在有冬季进补的习惯，此时是调理脾胃，打“底补”的最佳时期。对于底补，其实是最好的食选，可用芡实、红枣或花生仁加红糖炖汤食用，或用芡实炖猪肉、牛肉、鸡肉等食用。还有，山药和藕的效果也不错，同样可以用来炖肉引补。经过底补，脾胃健运，入冬后即可放心进补，以此抵御严寒。(作者系四川省成都市第二人民医院副主任医师)