

# 固生堂中医

## 养生枸杞茶 不是人人都适合喝



卜正祥

说起“枸杞”这味中药，国人一定不会陌生，因为这味药材在生活中出现的频率太高。很多家庭有将枸杞泡酒饮用的习惯，也有很多商家将枸杞与食材结合，以此售卖。但如若认真问起枸杞的药用功效或是使用禁忌，却鲜少有人可以答出。

固生堂广州海珠、淘金、五山分院坐诊。人民卫生出版社签约作家，国医大师熊继柏再传弟子。对咳嗽、湿疹、痤疮、月经不调、月经头痛、体虚调理等疑难杂症疗效甚佳。

枸杞子，性味甘平，主要的作用是滋补肝肾，适用于肝肾阴虚的患者。肾主骨，肝主筋，肾藏髓中，肝开窍目，因此肝肾阴虚的人群，常会出现腰酸腿疼无力，双目视物模糊的症状。枸杞子的常规用量在5至10克，在无医生指导的情况下，使用时最好不要超过这个剂量。此外枸杞的根皮，在中医称为“地骨皮”，性味甘寒，在临床上常用于治疗阴虚内热所致的潮热出汗。

枸杞子虽然看似药性平和，但并不代表随意食用枸杞不会引起问题。我的门诊中有乱吃枸杞导致身体不适的病例，这里便举一例。门诊中有一位老年女性，以胸闷为主诉就诊，同时伴有口粘，食欲不振，大便溏烂的情况，观察其舌象，舌苔黄腻垢浊，因此可以断定患者的胸闷是由于湿热所致。随后出具了可以去湿热，调气机的处方。复诊时患者的效果很不错，症状皆有所缓解，但之后无论如何治疗都很难断根。详问之下才知道患者平时喜欢用枸杞泡水代茶，并且放的剂量远超过常规用量。因此随后嘱咐患者停用枸杞，而后疾病得以痊愈。

可见，对于湿热带质的人群，枸杞并不适合。其原因是因为枸杞属于滋阴填精的药物，这一类药物性质偏于滋腻，中医认为在服用此类药物时，体内一定要“干净”，即体内无湿热或是痰湿等邪气，否则容易“养虎为患”。再者，滋腻药物对于脾胃的要求较高，脾胃虚弱的人群也不建议单独大量地使用枸杞，容易导致食欲不振，大便溏泻等忧虑。（文/路得 杨广）

# 房颤：没症状 ≠ 没危害

房颤是老年人中常见的一种心律失常，由于很多人没有任何症状，而易被忽视。其实房颤的危害很大，房颤患者中风的发生风险会增高5倍！

### 80岁以上人群30%有房颤

我国房颤患病人数超1000万，房颤发生率随着年龄的增加而增加。据统计，我国30—85岁居民房颤患病率为0.77%，其中80岁以上人群患病率达30%以上。

近日由亚太心律协会发起，中华医学会心电生理和起搏分会、中国医师协会心律学专业委员会共同举办的“中国房颤知晓月”宣传活动在南京启动，本次活动的口号是“关注心房，预防卒中”。旨在提升公众对房颤以及房颤导致卒中的认知，号召高风险人群参加筛查，早诊断、早治疗、规范抗凝，预防房颤患者发生卒中。

### 房颤患者卒中风险增加5倍

有些房颤患者会感到心跳加速、心跳紊乱、疲劳、头晕眼花、胸部不适、胸闷气短等症状，也有些人没有任何症状。所以，很多老年人不知道自己患有房颤问题，就算知道了也不以为然。

武汉大学人民医院的黄从新教授提醒，房颤可诱发或加重心力衰竭，还可以引起卒中及导致其他部位的体循环栓塞。房颤最严重的后果是可能导致卒中。房颤的时候，心房的有效收缩功能丧失了，血液形成湍流，很容易形成血栓。当血栓脱落，栓子可能随血液循环到身体其他部分，如果造成脑梗塞或体循环栓塞，后果不堪设想。

我国房颤管理与卒中预防面临的主要问题之一是公众认知率非常低。本次“中国房颤知晓月”活动，将开展多项针对房颤的公共教育活动，预计以房颤中心为依托，在30天、200家医院，开展1000场房颤知识普及工作；同时学会还将发布针对公众的疾病教育素材，包括：信息化图示、科普动画等，给予老百姓浅显易懂的疾病认识与行动指导。

# 老人家多疑、健忘、不讲卫生？原来是得了……

文/羊城晚报记者 陈映平 实习生 邹运 通讯员 刘文琴 图/视觉中国



### 案例 70多岁大妈怀疑老伴与保姆有私情

70来岁的刘大妈整天怀疑快80岁的老伴跟保姆有私情，不管模样稍正一点的中年阿姨，还是长得难看些的农村妇女，刘大妈都不放心，差不多每个月都换保姆，最后家人觉得很不对劲，加上大妈老是忘事，于是带她到中山大学孙逸仙纪念医院神经内科，被确诊为患上阿尔茨海默病。而且病情已是中重度。“多疑猜忌其实也是此病的一种表现。”刘军教授说。

### A 别等老人认不得回家的路才来看病

刘军指出，随着人口老龄化，广州老龄化痴呆病的人数激增，但治疗率只有11%。这和市民对疾病不了解有很大关系，其实在，在65岁以上的老人，患病高达4.8%以上；80岁以上的老人，患重度痴呆症高达20%，不少是在老人家认不得回家的路走失了后，亲人意识到老人是患上此病，但为时已晚。

### B 阿尔茨海默病分轻中重三个阶段

刘军教授介绍，老年性痴呆随着时间的推移，病情逐渐加重，病程长达10—20年，可分为三个阶段：早期、中期、晚期（轻度、中度、重度），各个时期的特点有所不同，如果早期能有效干预和治疗，会有较高生活质量。

### 知多D 阿尔茨海默病十大危险信号

- 1、记忆力日渐衰退，影响日常生活：炒菜放两次盐、做完饭忘记关煤气。
- 2、处理熟悉的事情出现困难：不知道穿衣的顺序、做饭菜的步骤。
- 3、语言表达出现困难：忘记简单的词语，说的话或写的句子让人无法理解。
- 4、对时间、地点及人物日渐感到混淆：不记得今天几号、星期几，自己在哪个省份。
- 5、判断力日渐减退：烈日下穿着棉袄，寒冬时却穿薄衣。
- 6、理解力或合理安排事物的能力下降：跟不上他人交谈的思路，或不能按时支付各种账单。
- 7、常把东西乱放在不适当的地方：将脏衣服放进洗衣机。
- 8、情绪表现不稳及行为较前显得异常：情绪快速跌落，变得喜怒无常。
- 9、性格出现转变：变得多疑、淡漠、焦虑或粗暴等。
- 10、失去做事的主动性：终日消磨时日，对以前的爱好也没有兴趣。

## 行业信息

### 以国际标准，开创中国养老服务新格局



9月21日是世界阿尔茨海默症日。在我国，关爱阿尔茨海默症长者，远洋·椿萱茂在行动！近日，由远洋养老主办的“国际失智症照护领先技术与实践高峰论坛”在广州成功举办。

在我国，目前的失智老人正在逐渐增加，越来越多的家庭需要专业的失智照料，而社会却对这一方面了解甚少。为了切实提高失智老人照护水平，聚焦行业领先技术，市民政、市医保局、番禺区民政局、天河区民政局以及番禺区中心医院相关领导、美国Meridian国际失智照护及认可疗法培训总监Eric先生、暨南大学附属第一医院精神心理科主任医师贾艳滨、广州市脑科医院神经内科主任医师施海珊，以及长者及家属代表等数百人出席论坛。专家们针对如何为失智症患者搭建平台、如何提高养老机构照护水平、如何为失智症患者家庭提供科学的指导等进行了专业探讨。

实际上，失智老人更适合在专业机构接受照护，而我国能为失智长辈提供专业服务的老年公寓却凤毛麟角。据了解，结合国外经验，远洋·椿萱茂通过多年实践探索出现有适合失智老人照护的前沿先进模式，采用国际先进失智照护理念——“以人为本”服务中国长辈，多年来与长辈的生活习惯、人生经历、中国文化及社会特点相结合，为长辈定制出体系化的老年失智照护解决方案，大大提升失智长辈生活质量，为老年人提供高端养老、康复、医疗和娱乐的一站式退休生活养老服务。（文/张华 杨广）



## 正确认识“老年痴呆”活动预告

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 魏星

家里的老人记忆力还好吗？是不是经常丢东西，或者变得“小心眼”，“脾气大”？如果老年人出现记忆力下降、情绪和性格突然发生较大的变化，请您警惕“阿尔茨海默病”（俗称“失智症”或“老年痴呆”）。

如何避免步入老年后失智？如何正确认识老年痴呆？中国老年保健协会阿尔茨海默病分会(ADC)、羊城晚报《健康周刊》、羊城晚报老友记俱乐部、招商高利泽特别联合广州市第一人民医院举办“守护记忆3秒钟，尽享智慧晚年”为主题的“长者关爱计划”科普活动。

时间：9月21日（周五）上午9:30-12:00  
地点：广州市第一人民医院内科大楼1楼健康科普广场  
活动内容：  
1、讲座  
《守护“记忆3秒钟”》——潘小平教授主讲  
《正确认识“老年痴呆”》——欧阳樱君主任医师主讲  
《痴呆患者居家照护》——郭爱华副主任医师主讲  
2、专家与读者现场互动、提问  
3、免费认知功能筛查及咨询  
招商高利泽广州番禺国际康复颐养中心也将派出专家在活动现场接受市民咨询。

### 潘小平

广州市第一人民医院神经内科副主任医师，国家二级教授。中国医师协会神经内科分会神经内科与情感障碍专委会委员、中国老年保健医学研究会阿尔茨海默病分会常委、中国睡眠研究会睡眠与心理卫生专业委员会常委。对脑血管病、认知障碍、躯体疾病伴发情绪障碍、睡眠障碍等有深厚造诣。

出诊时间：周三上午

### 郭爱华

广州市第一人民医院南沙医院神经内科主任医师。中国老年保健协会阿尔茨海默病分会委员，中国老年医学学会认知障碍分会青年委员，广东省医学会神经内科分会痴呆学组副组长。擅长脑血管病、情绪障碍、痴呆、帕金森病等疾病的诊治。

出诊时间：周四全天

# 远洋·椿萱茂 国际标准 开创中国养老服务新格局

9月21日是世界阿尔茨海默症日，在中国，关爱阿尔茨海默症长者，远洋·椿萱茂在行动！阿尔茨海默症主题月第一站：9月15日由远洋养老主办的“国际失智症照护领先技术与实践高峰论坛”在广州成功举办！为切实提高失智老人照护水平，聚焦行业领先技术，共谋发展，来自中、美、日专家同聚羊城，远洋·椿萱茂相关领导及嘉宾150余人出席，分享标杆机构的优秀经验，为国人养老品质提升赋能加速的路径。

### 远洋·椿萱茂，赋能广州专业化养老服务提升

失智症老人是最难照护的老人之一，一个失智老人压垮一个家庭在中国并非特例。在中国，越来越多的家庭需要专业的失智照料，但能为失智长辈提供专业服务的老年公寓并不多见，面对严峻市场考验，远洋·椿萱茂从养老行业、民生需求、专业的角度，为养老市场继续向着专业化、品牌化发展树立了一个新的标准。

远洋·椿萱茂是远洋集团旗下高端养老服务品牌，多年来致力于全面提升中国养老生活品质，五大服务体系，构筑椿萱之“家”。“健康管理服务、乐享生活服务、科学膳食服务、生活照料服务、失智照护服务”等能力，为广州长辈带来了全新的养老选择。

作为失智照护方面的专家，远洋·椿萱茂以国际先进失智照护理念服务中国长辈，多年来与



长辈的生活习惯、人生经历、中国文化及社会特点相结合，为长辈定制出体系化的老年失智照护解决方案，极大提升失智长辈生活质量，在业内享有较高的影响力。

在珠三角地区，远洋·椿萱茂主要是在广州、佛山、深圳、厦门地区全面布局发展，目前广州设有两个老年公寓，分别是位于天河区的椿萱茂科林路老年公寓和位于番禺区的椿萱茂兴业老年公寓，现已开业的椿萱茂兴业老年公寓是远洋集团在珠三角倾力打造国际标准失智照护养老机构。近期，远洋·椿萱茂在佛山又斩获一老年公寓，即远洋·椿萱茂（佛山祖庙）老年公寓，至此，椿萱茂在珠三角已经设有三家养老机构。

椿萱茂兴业老年公寓，总建筑面积近1.3万平方米，设有独立生活、协护以及国际领先的失智照护专业楼层，分区居住、分级照料，为长辈创造健康、快乐、安心、有尊严的生活，提升广州长辈家庭生活质量和幸福生活指数。

椿萱茂科林路老年公寓，总建筑面积近2万平方米。交通便利，周边分布多家三甲医院。公寓建有书报阅览室、棋牌室、陶艺彩绘区、茶艺轩、水吧区、公共休闲区、多功能活动室等设施，面向全龄老年群体，提供一站式退休生活解决方案。



官方微信公众号 | 远洋·椿萱茂 (广州兴业) 老年公寓 020-89853188 | 远洋·椿萱茂 (广州科林路) 老年公寓 020-89855188 | 服务热线 400 086 3377 www.chunxuanmao.com