

# 天寒地冻,“支气管哮喘”蠢蠢欲动! 怎么破?

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

## 哮喘病人冬季要注意什么?

哮喘病人要注意防护,比如防寒保暖、预防呼吸道感染。特别是冬春季,早晚温差比较大就容易感冒。病毒、细菌感染诱发哮喘发作,尤其寒冷会直接导致哮喘发作。

另外注意合理饮食,过甜、过咸、过冷、过热都可能引发哮喘。所以饮食一般尽量清淡,多吃新

鲜蔬菜水果。特别是这种体质比较敏感的人,对一些容易过敏的食物,如鱼、虾、蟹、贝壳类的海产品要特别小心。

## 哮喘病人在冬季能够运动吗?

对于达到并维持良好控制的哮喘患者,是能够像正常人一样参加运动和休闲活动的。一般的体育锻炼可以做一些体操、慢跑等,比如老年人打打太极拳、做做

呼吸体操等。但对于控制不好的哮喘患者,剧烈运动可能会加重或者诱发哮喘症状(运动型哮喘),应避免在那些寒冷天气下呼吸干冷空气的情况下进行运动。

## 缓解期如何食疗?

张伟表示,实际上这类病人的体质是有问题的——体虚,正气不足。他们在缓解期或稳定期,都属于体虚,常见情况有两种,一

种属于肺脾气虚,另一种属于肺肾两虚。如果是肺脾气虚的病人,可以推荐喝山药八宝粥。主要成分有山药、黄芪、茯苓、薏米、莲子、赤小豆、红枣等,可以起到健脾补肺益气的作

用。如果是肺肾两虚的病人,属于老年发病、久病,往往肾虚,可以推荐喝虫草老鸭汤。鸭肉性微凉甘,有滋阴清热的作用;冬虫草偏温、味甘,能够滋补肾脏。通过调理五脏,可以减少哮喘急性发作。

## 冷空气也会诱发痛风?

——痛风病人别忽视这些生活细节  
文/记者 陈辉

今年入冬后,广州的气温就像过山车一样忽上忽下。最近这次冷空气刚过,紫和堂国医馆教授陈凯佳出诊时就收了几位痛风发作的患者。冷空气也会导致痛风发作?没错!下面介绍几个痛风患者容易忽视,却易导致病情加重的生活细节。

【寒冷刺激】陈凯佳教授介绍,寒冷刺激会导致血液循环不畅,局部血管痉挛性收缩,关节组织的血液供应减少,同时尿酸波动大,易于在局部沉积,诱发痛风。痛风有一个特点是,有些患者尿酸水平一直偏高,疼痛等状况未必明显,但是尿酸波动时,疼痛等不适明显加重。于是冬季主要是冷空气袭来,夏季主要是狂吹空调后,病人都易出现痛风发作。因此这部分患者平时一定要注意保暖。

【喝酒】很多痛风病人都知道“啤酒+海鲜”易诱发痛风,以为喝别的酒就没有问题了。其实不然,酒精对痛风的影响甚至要大于肉类对痛风的影响,痛风病人要尽量少喝酒,无论是啤酒、白酒,还是红酒。

专家介绍:陈凯佳 教授、中医博士、硕士研究生导师,国医大师邓铁涛师承团队主要成员。擅长诊治重症肌无力、慢性胃炎、老年病(高血压、痛风、风湿性关节炎、高血脂症)、哮喘等内科杂病。  
出诊时间:周四上午。出诊地点:紫和堂上渡国医馆。

邓老御风茶 无风无痛 一身轻松

## 年末要忙晕,来碗滋补汤补血益气!

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 魏星

农历年末,许多小伙伴都迎来工作量“旺季”,甚至要熬夜赶工才能完成。如果觉得疲倦不堪、力不从心,就让广州市第一人民医院药学部中医师李欣教你炮制补血、养阴、益气靓汤,为您的年底冲刺加油。

西洋参三七鸡汤  
材料(3-4人量):西洋参10克、三七片5克、龙眼肉5

克、黄雌鸡(光鸡)1只、生姜3片、食盐适量。  
做法:药材冲洗干净,光鸡去掉头尾、内脏,斩块、焯水;把所有材料放入炖盅,加入适量清水,盖好炖盅盖隔水炖两小时,食用前调味即可。  
功效:此汤有活血补血、养阴益气、化淤止痛的功效。该汤品适合一般人调补服用。对冬季气血运行不畅、心肺



## 大寒养生养肾为先,按摩这些穴位

示,大寒养生要以养肾为先。尤其在广州,大寒是养肾的最佳时令,大家可以选择下面几个按摩方法在家自行保健。

●按肾俞  
位置:位于第二腰椎棘突下旁开1.5寸处。  
方法:两手搓热后用手掌上下来回按摩36次,两侧交替进行。可治肾虚腰痛。

●涌泉穴  
位置:足心凹陷处,为足少阴肾经之首穴。  
方法:用右手中间三指按摩左足心,左手三指按摩右足心,两侧交替进行,各按摩36次,按摩到足心发热为止。对心悸失



文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德

眠、双足疲软无力等效果良好。

●揉关元、气海穴  
关元穴位置:肚脐下1.5寸处。  
气海穴位置:肚脐下3寸处。  
方法:将手搓热,用右手在该处旋转按摩36次。能健肾固精,改善胃肠功能。

●艾灸神阙穴  
神阙穴是五脏六腑之本,为任脉、冲脉循行之地、元气归藏之根,为连接人体先天与后天之要穴。艾灸神阙穴可益气补阳,温肾健脾,祛风除湿,温阳散逆,温通经络,调和气血,对身体非常有好处。

## 课后托管既是服务问题也是现代治理问题

# 破解“三点半”难题

# 教育大咖献策课后服务

羊城晚报记者 谭铮

三点半放学后,孩子怎么办?课后托管服务开展半年有值得借鉴的经验吗?上周六,在番禺区举办了一场“智慧430”首届全国课后服务高峰论坛。中国教育发展战略学会副会长周满生、教育部教育发展研究中心专题研究部主任王建、21世纪教育研究院副院长熊丙奇等教育界大咖出席,共同研讨课后服务工作中的托管模式,破解“三点半”难题。

## 校内课后服务是疏堵之策

“近年来,校外培训机构出现井喷式增长,部分机构存在应试超前超纲教学,造成学生课外负担过重。”现场,王建指出,开展中小学生学习后服务,是规范校外培训机构、着力解决中小学生学习负担过重问题的疏堵之策。  
他分享了一系列数据,其中,教育部基础教育质量监测中心2015-2017年组织的义务教育质量监测结果显示,三成以上学生感到很有学习压力,四年级学生参加数学和语文校外辅导班比例分别为43.8%、37.4%;八年级学生参加数学和语文校外辅导班比例分别为

23.4%和17.1%。四年级学生睡眠时间在10小时及以上的比例为30.7%,八年级学生睡眠时间为9小时及以上的比例仅为16.6%。

“广州在破除三点半难题方面做出了很好的示范。广州是教育部对校外培训机构进行专项治理的试点。在本校教师负责管理的托管服务和引入第三方机构进行开展的阅读、科技、艺术等兴趣活动小组的个性化发展服务也取得了很好的成效。”周满生特别提到,番禺区采取互联网+线上线下的管理,对教育教学服务进行管理监督,这一经验值得大家分享。

## 番禺区推出互联网+服务

据了解,通过该平台,家长可以实现线上报名、线上选餐、线上选课、线上交费,并实时互动,及时反馈意见;学校可以高效调配资源和管理,实时掌握情况,了解家长评价反馈意见;管理部门可以通过信息技术手段和大数据分析,加强全局监测,促进高效管理。  
曾伟杰以番禺区的配餐车为例,介绍此平台的功能。“每一辆

配餐车的每一个配件盒里都装有一个GPS芯片,透过平台,可以监控该配餐车的轨迹以及该餐盒在运送过程中是否有打开,是否有受到二次污染,甚至连温度都要监控,保证在40摄氏度”。

“整个番禺区参与中小学校的达到167所,其中公办小学123所,为100%全覆盖。”曾伟杰说,“我们希望透过这个平台来实施统筹和管理。”



## 课后托管必须因地制宜

据了解,目前广州课后服务方式主要有四种:学校自行组织,学校统筹街道(社区)、志愿团队、家委会等社会资源开展,学校向第三方社会机构采购服务,学校与少年宫等第三方社会机构合作共同开展。  
21世纪教育研究院副院长熊丙奇在接受本报记者采访时表示,课后托管不仅仅是为学生和家长提供服务,它实际上是一个现代治理的问题:“它涉及政府、学校、社会、家庭等不同方面,怎样结合学生的实际

需求,采取有效的方式,提供高质量的服务。”  
熊丙奇认为,课后托管服务,必须由政府、家长、学校共同讨论,尤其是学校的家长委员会应发挥作用。同时,他还表示,不应该采取全国统一的模式来解决,而是各地区拿出适合本地的方案来实施。“有的地区政府财政实力较充足,就可以由政府‘埋单’。”熊丙奇说,“有些地方财政较薄弱,就应该考虑和市场接轨,建立合理的分享机制。”

## 粤黑两省 10 所技校签约

推动技工教育发展“互利双赢”

羊城晚报讯 记者周聪报道:记者近日从广东省人社厅了解到,“南大门”广东与“北大仓”黑龙江的10所技校进行了对口合作签约,共同推动技工教育发展“互利双赢”。

据了解,2018年两省人力资源和社会保障厅根据《黑龙江省与广东省人力资源和社会保障工作对口合作框架协议(2018-2020年)》制定《黑龙江省与广东省技工院校对口合作实施方案》。经协商,首批两省各选择5所技工院校开展合作试点。

相关负责人告诉记者,广东省的广东机械技师学院、深圳技师学院、广东省城市建设技师学院、广东省技师学院、东莞技师学院5所技校,分别与黑龙江省的黑龙江技师学院、哈尔滨技师学院(哈尔滨劳动技师学院)、哈尔滨铁路工程高级技工学校、大庆技师学院、牡丹江技师学院建立对口合作关系。

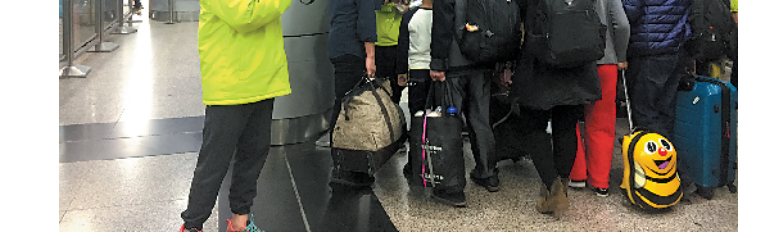
对口合作院校将在校企合作、专业建设、多元办学、世赛培训、教学改革、信息化建设、国际交流合作等领域全面开展合作,全力实现两省技工教育发展的“互利双赢”。

相关人士表示,此次对口合作签约仪式的举行,标志着两省技工院校对口合作进入实质性推进阶段,必将为两地技工教育带来更多合作成果。

记者了解到,到2020年,两省各有10所技工院校建立合作伙伴关系。

## 广铁职院2000余名 春运志愿者出动

羊城晚报讯 记者周聪、通讯员周殿摄影报道:“花城有爱·冬日暖阳”春运志愿服务誓师大会日前在广州铁路职业技术学院举行。据悉,该校将派出2000余师生支援春运,遍及12306客服中心、广州站、广州东站、广州北站、广州客运段、广州南站、深圳站(深圳东站)、深圳西站、广州地铁共10个站点和广成、广武、广沪、广达、广鲁、深新、京广共7条线路。服务时间从2018年12月24日开始,持续至2019年3月3日,共70天。



省职业院校技能大赛来了 150名高职生 比拼英语口语

记者了解到,本次大赛的获奖选手将顺利晋级,参加全国大赛。  
据裁判组组长温宾利介绍,本次大赛共吸引来自全省83所高职院校的150名选手参赛,其

中专业组有69名,非专业组81名。赛事分为“即兴演讲”“回答问题”及职场口译(非专业组)或职场辩论(专业组)三个环节,综合考察选手的语言组织能力、表达能力、逻辑思维能力及临场应

变能力。  
最终,来自广东工贸职院选手陈俏倪和陈诗棋一路过关斩将,分别取得专业组一等奖的好成绩。其中,陈俏倪将代表广东省参加全国总决赛。