

邓老凉茶
国医邓老 养生凉茶



春季养生：疏肝理气 + 养肝健脾

文/记者 陈辉

肝遇春而旺，所以在春季容易肝火旺，人的脾气不好，发脾气会伤肝，易使肝郁气滞，气机不畅。因此许多养生文章都建议春季养生要义是疏肝理气。紫和堂国医馆陈楚侨医生建议，春季不能一味疏肝，同时也要注意养肝润肝，另外岭南地区春季雨水多，春季养生不能忽视健脾祛湿。

疏肝别忘养肝

陈楚侨医生介绍，春天五行属木，而人体的五脏之中肝也属木性，因而春气通肝。在春天，肝气旺盛而升发，人的精神焕发，但也有些人肝气虚，肝木升发无力，这些人就要疏肝理气，具体可多做一些适合自己的运动或兼吃一些理气疏肝的食物让肝气顺达。

但是在疏肝的同时不能忽视养肝。陈楚侨医生打了个比方，疏肝就好比上战场打仗，养肝就好比后勤供给，没有充足的供给，战斗力很快就会“透支虚空”了。

养肝可以这样做

中医认为，“人卧则血归于肝”。根据十二经络运行时间，凌晨1点—凌晨3点血液流经于肝，此时肝经当令，应让身体得到完全的休息，否则肝的修复功能会受到影响。同时，晚上不应从事过多脑力工作，尽量在23点之前睡觉。

运动可以改善机体代谢，改善血液循环，建议每天抽时间做些有氧运动，如快走、慢跑、打八段锦、太极拳、骑自行



服用阿司匹林需要补充VC么？

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

阿司匹林是许多老人的常用药物，近日经常在报纸杂志上有文章称，吃阿司匹林会加快维生素C的排泄，于是很多老人有疑问：“我现在每天都吃阿司匹林，需要额外补充维生素C吗？”

广州中医药大学第一附属医院药学部利亭婷药师解答，这要看摄入阿司匹林的量。她介绍，阿司匹林有两种功用：一种是低剂量（每天≤100毫克）用于预防心脑血管疾病，一种是高剂量（一次≥300毫克）用于止痛。在上世纪70年代，一些研究者发现类风湿性关节炎患者服用高剂量阿司匹林后体内维生素C的水平会下降，进一步研究发现高剂量的阿司匹林会影响维生素C被组织摄取，从而增加其排泄。

但需要注意的是，这些研究里用的是止痛剂量的阿司匹林，从300毫克—2400毫克不等。因此，长期服用止痛剂量（每日≥300毫克）的阿司匹林，适当补充维生素C是有益的。

而大部分心血管疾病患者服用低剂量（每天不超过100毫克）阿司匹林，没有研究表明低剂量阿司匹林会影响维生素C的水平，只要合理饮食就可以，不需要额外补充维生素C哦。

越秀银幸
YUEXIU SILVER BEAUTY
越秀养老 成就企业

★核心城区 ★医养结合
★五星品质 ★国企保障

越秀银幸颐园（赤岗）养护院

康复医疗中心、特种护理中心、记忆照护中心三大特色项目盛大开业

床位费低至5折起
0购置费 0押金 入住养老机构



辅具租售

020-31957047

海珠区赤岗西路333号



广告

高血压、糖尿病、广场舞噪音、失眠……

文/羊城晚报记者 余燕红
通讯员 周晋安

别让这些偷走老人听力

别以为人老了，听力下降是正常生理变化，而不当回事。中山大学附属第三医院耳鼻咽喉科主任医师曾祥丽强调，“如果老人连烧水壶叫都听不见、过马路汽车喇叭响也听不到，这会非常危险。”

老年人听力障碍的发生是一个缓慢过程，初期听力损失很难引起人们的注意，尤其是老年人自身很容易忽视轻度的听力障碍现象，待发现明显影响到正常交流时，听力损失通常已经到了中度，甚至达到重度听力损失程度，由此也往往错失了最佳的听力康复时机。

老年人听力障碍筛查表	
1	当遇到陌生人时，您曾有过因听不清楚而感到尴尬的时候吗？
2	当与家人聊天时，您曾有过因听不清楚而感到难过的时候吗？
3	当有人低声说话的时候，您觉得听不清楚吗？
4	您觉得因听不清楚而使您与外界的交流有障碍吗？
5	当走亲访友的时候，您曾有过因听不清楚而感觉交流困难的时候吗？
6	有因听不清楚使您放弃了参加原本您很喜欢的宗教活动的时候吗？
7	有因听不清楚使您与您的家人着急呢？
8	当看电视或者听广播时，您曾有过因听不清楚而感觉理解困难的时候吗？
9	您觉得您的听力影响到了您个人及社会生活了吗？
10	当和亲朋好友在餐馆就餐时，您曾有过因听不清楚而感觉交流困难的时候吗？

评分说明：
每个问题回答“是”得4分
回答“不确定”得2分
回答“否”得0分

总分大于8分：有一定程度的听力障碍；10-24分：听力受损的概率为50%；26-40分：听力受损的概率为84%。

制表/伍岩龙

这些原因会造成老年性耳聋

曾祥丽称，造成老年性耳聋的成因有很多因素，比如慢性病管理不佳。有高血压、糖尿病、高脂血症以及真菌感染放过的患者，发生耳聋的概率很高；此外，很多药物在治疗疾病的同时，也会对听力造成一定

如何保护老人听力不受损伤

曾祥丽称要注意以下几点：一、要管理好自己的作息时间。只有休息好了，才不会影响耳道微血细胞循环；二、还要管理好自己的情绪；三、要回避强的声音，特别是鼓乐锣鼓、鞭炮声等；四、控制好血压和血糖。高血压、血管硬化、血糖升高会影响耳朵的供血，影响新陈代

谢，影响血管，引发病变。还要避免耳毒性药物的应用。

其实很大部分的听力下降在及时就医的情况下是可以恢复的，或者保留残存听力，这对于生活质量的提高至关重要。即使是无法恢复的听力损失，也可以通过佩戴助听器的方式，让老年人重新回到声音的世界。



帕金森病发作有信号
你知道多少？

文/羊城晚报记者 陈映平 实习生 谢小婉



帕金森病有哪些症状呢？4月17日，广东省人民医院康寿俱乐部携手羊城晚报记者俱乐部举行“帕金森病常识”健康讲座，教你几招警惕帕金森病来临的信号。

抖、僵、慢、易跌倒

广东省人民医院神经内科副主任医师胡方方介绍，帕金森病的临床表现有运动症状和非运动症状，其中静止性震颤、肌强直、行动迟缓、姿势平衡障碍是帕金森病发作的四大运动症状。

【抖】静止性震颤是帕金森病的首发症状，常在患者安静休息时发生，移动手脚活动时减轻或消失，有超过70%的帕金森病患者会出现这种症状。

【僵】帕金森病患者经常关节僵硬、肌肉发紧。如面部肌肉僵硬，表情淡漠死板，眼神空洞。也有患者因为肌肉发僵发硬，从而会出现像猿猴般的特殊姿态。

【慢】行动迟缓是由肌肉的僵直和姿势反射障碍引起一系列的运动障碍。比如像刷牙、系鞋带、扣纽扣等日常动作无法顺利完成；不能同时做多个动作；随意动作减少；字越写越小等症狀。

【易跌倒】帕金森病患者还经常有姿势平衡障碍，身体前屈，走路和转身困难。典型的症状如走路抬不起脚，起步困难，所以开始走路后会小步向前冲，步态慌张。

同时，帕金森病到了中晚期也会出现一些运动并发症，如晨僵、冻结步态、舞蹈样动作等。

看不见的症状也要警惕

帕金森病的“非运动症状”有嗅觉减退，肢体麻木疼痛等感觉障碍，失眠等睡眠障碍；便秘、多汗、尿频尿急、流涎等自主神经功能障碍；抑郁、焦虑、痴呆、幻觉等精神障碍。

胡方方解释说，帕金森病的非运动症状有时会被患者及家属所忽略，这些症状有可能在帕金森病出现明显的运动症状前就已经存在，患者有时会走错门诊，在各个科室间辗转求医却不见好，所以这些非运动症状也要多加注意察觉。

420
360 远离高尿酸
记住这两个数字

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 张阳 刘昕晨

继高血糖、高血压、高血脂“三高”之后，“第四高”高尿酸已成为危害人们身体健康的最常见疾病之一。

Tips:
痛风患者建议多饮水
饮水可以防治痛风。钟平主治医师说，有人做过一个试验：饮1瓶啤酒后做检验，血中的尿酸浓度增加1倍，所以痛风患者最好也不要喝啤酒。

痛风患者建议多饮水

钟平主治医师说，痛风患者保持每天小便量2000毫升以上，利于尿酸的排泄，降低血尿酸浓度，达到治疗和控制疾病的目的。

钟平主治医师说，痛风患者保持每天小便量2000毫升以上，利于尿酸的排泄，降低血尿酸浓度，达到治疗和