

孩子不动也流汗？ 固表止汗这几个方管用

文/图 羊城晚报记者 陈映平

近来天气闷热不堪,人们动不动就会出汗。但儿童身体各个机能尚处在发育功能,且体质较为特殊、敏感,自汗、盗汗较为多见。广东省人民医院中医科副主任医师林举择介绍,自汗指醒时不因疲劳,或无明显诱因而时时汗出,动则加重,多因阳虚不固,还常伴有畏寒肢冷、精神不振、消化不良等症状;盗汗指的是入睡后汗出异常,醒后汗泄即止,多由于阴虚火旺引起的,还常伴有低热或潮热,五心烦热,颧红等症状。所以固表止汗、益气补虚和清虚热是儿童日常保健汤水的主要方向。

林举择介绍,如果孩子自汗多,应调补肺脾,多用一些具有健脾益气功效的食材,如黄芪、芡



糯稻根

实、淮山、浮小麦等;若是盗汗为主的话,可以滋阴降火为治法,多用具有养阴清热功效的食材,如麦冬、北沙参、地骨皮等。儿童的汗证往往虚证多见,所以可以有针对性地搭配一些具有健脾胃、益气血、补肺肾作用的常用汤料食材,如牛肉、泥鳅、羊肚、黄鳝、乳鸽等。

方一 糯稻根淮山煲泥鳅汤(2-3 人份)

【材料】糯稻根 15 克,淮山、芡实各 30 克、泥鳅 300 克、生姜 3 片。

【做法】泥鳅洗净,开水烫去黏液,之后下油锅稍煎至微黄;所有材料共入瓦煲,加入清水 1500 毫升左右(约 6 碗水分量),先用武火滚沸,之后改文火慢熬 1 小时左右;调入适量食盐便可温服。

【功效】固表止汗,健脾益胃。

方二 牛肉芪麦汤(2-3 人份)

【材料】鲜牛肉 250 克,黄芪、浮小麦各 20 克,红枣 6 颗,生姜 2 片。

【做法】牛肉洗净、切片;红枣去核;各药材一起放入汤料纱布袋中;所有材料共入瓦煲内,加入清水 1500 毫升左右(约 6 碗水分量),先武火煮沸,之后再改文火慢熬 2 小时;调入适量食盐便可温服。

【功效】益气固表,止汗补虚。

产后 3-6 个月是减肥瘦身的黄金期

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 白恬

哺乳 2 年,体重飙升,腰似水桶,产后发胖让辣妈小蔓陷入焦虑。小蔓参加了广州医科大学附属第三医院体重管理门诊,不吃药不打针 3 个月科学干预和营养指导体重减掉 16 斤,腰围足足减了 21 厘米,她是怎么做到的?听听该院临床营养科主管曾青山解释。

减重核心:低碳水、高蛋白

产后走形的身材成为妈妈们的“心头痛”,但出于哺乳的考虑,很多妈妈不敢减重;带娃的辛苦让她们无暇运动。俗话说“三分练,七分吃”,“怎么吃”对减重非常关键。

在小蔓的案例中,医生开出的减重方案要求不吃米饭、面条、粥等任何淀粉类的食物,而肉类不仅可以吃反而要多吃。对此,曾青山解释,这其实就是“低碳水、高蛋白”的饮食模式,其核心就是“戒糖”。

碳水化合物为我们的身体提供能量,很多人肥胖的原因在于摄入过多的碳水化合物,而当身体消耗不了时,就转变成多余的脂肪囤积在体

内。科学减重要实现的是减少脂肪含量,将由碳水化合物供给能量,转变为由脂肪供给能量;在减重期间限制碳水化合物的摄入,以调动身体已有的脂肪供给能量,达到消耗多余脂肪的目的。

而减重不能以牺牲肌肉蛋白含量为代价,肉类里有大量的蛋白质,高蛋白饮食能增加体内蛋白和肌肉,有利于去除多余的水分(浮肿)。这也就是为什么不仅不能不吃肉,反而要多吃肉的原因。

产后 3-6 个月:减重黄金期

产后两大原因导致容易发生产后肥胖:一是身体机能的改变:激素水平不断变化,雌激素、孕激素下降,泌乳素和动情素上升,表现为新陈代谢的降低和脂肪代谢的紊乱,导致脂肪的大量存储。二是生活习惯的突变,如孕期一人吃二人补,摄入过多;产后极少体力活动导致脂肪积存。

产后肥胖不及时减掉还可能变成不可逆性的肥胖。曾青山介绍,产后 3-6 个月是减肥瘦身的黄金期,这一

阶段新陈代谢高、生活习惯尚未定型,适合减重。而产后一年内若不及时进行体形回复,以后每年体重的增加大概 1.5-2.5kg,5 年后就会变成不可逆性的肥胖,容易引起高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管疾病等。

提醒女性:不建议哺乳期减重

虽然产后减重有必要,但曾青山表示,哺乳期的妈妈不建议减重。“有一些哺乳期女性对饮食的敏感度较高,如果调整饮食,容易出现乳汁分泌不足的现象,所以一般不建议哺乳期减重。”

她称,产后减重可设定 6-8 个月恢复原来体重,不必在一开始设定太高目标,合理可行的计划更有助于减重成功。饮食上,吃高营养、适当热量、低血糖指数的食物;运动方面,建议有氧运动计划,从每天 10 分钟开始,逐渐增加到每天至少 30 分钟。母乳喂养的女性每周减重不宜超过 0.5 公斤,热量摄取不得低于 1800 大卡。减重期间,建议每天记录体重,进行体重管理。



版头图 视觉中国

害怕患慢阻肺? 不用担心! 慢阻肺可预防可治疗

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 灵草 宋莉萍
图/受访者提供 制图/莎莎

陈伯今年 55 岁,为家庭辛苦操劳了大半辈子,现在儿女都工作了,他终于可以放松享受一下了。但是他近几个月发现自己做事很费劲,很容易就气喘吁吁了,不能再像以前一样干

重活了,连走几层楼梯都喘得厉害。

陈伯很奇怪,自己一向身强体壮的,不知道是什么原因突然变成了这样,于是在儿女陪同下来到广东省中医院找到林琳教授诊治。

【病情分析】

林教授详细询问了陈伯气喘发生的过程,平时的咳嗽咳痰情况,得知他吸了三十多年的烟。于是就给陈伯开出了肺功能检查,最后诊断为慢性阻塞性肺病。

另外,林琳教授还给陈伯开了吸入的平喘类西药,同时用中药给予调补肺肾、化痰平喘的治疗。一个疗程后,陈伯的气喘与咳嗽症状明显减轻。林教授告诉陈伯,不用担心,采取中西医结合的方式坚持治疗,慢阻肺是可以控制住的。

什么是慢性阻塞性肺病

慢性阻塞性肺病(简称慢阻肺)是一种可以预防和治疗的常见肺部疾病,主要包括慢性支气管炎和肺气肿两种,主要的症状表现为慢性咳嗽与咳痰、呼吸困难、气短、喘息和胸闷。如果久拖不治疗,还会引发一些严重的合并症,例如肺部纤维化、心血管系统疾病、肺部感染、肺癌、静脉血栓栓塞等。因此,林琳教授提醒,当有咳嗽、咳痰、气喘等症状时,要及时识别是否是慢阻肺,早日去医院进行检查与治疗,防止病情发展越发加重。

如何预防这类疾病呢

慢阻肺的危险因素主要包括吸烟及被动吸烟(包括二手烟与三手烟)、

肺部感染类疾病以及在污染气体与粉尘较多的环境里工作或生活,这些危险因素都会增加患慢阻肺的风险。临床上发现,35 岁以上伴有吸烟史或长期呼吸道疾病病史或工作生活粉尘接触史等属于高危人群,更应引起注意,多加预防与改善。

对于慢阻肺而言,预防比治疗更重要!而最好的方式首先就是戒烟;其次是提早发现提早治疗。咳嗽两周后仍然不愈,就必须到医院进行检查治疗,以免加重呼吸道的受损程度。努力做到规律生活,清淡饮食,绿色装修,多喝水,勤开窗通风,增强体育锻炼提高抵抗力。三要尽量远离环境污染,避免在化学燃料及粉尘多的地方生活或工作,减少环境的刺激。

慢阻肺如何诊断治疗呢?

肺功能检查是诊断慢阻肺的金标准,因此诊断慢阻肺一定要进行肺功能的检查。除此之外,还需要拍胸部的 X 线及血气分析等。林琳教授认为,慢阻肺包括轻度、中度及重度,治疗方案也会根据个人情况进行相应调整。轻度患者只需促促的时候临时用些平喘剂,而中、重度患者可长期吸入一种或多种长效的支气管扩张剂,如噻托溴铵、福莫特罗等药物,如果能显著改善症状和肺功能可应用吸入糖皮质激素;对于加重者,可

接种流感疫苗、口服免疫调节剂等,再结合中医药对症治疗及针灸、推拿等传统疗法的辅助。

当然,患者还可进行家庭氧疗,每日在家吸氧;重度患者可以进行肺康复锻炼运动(包括缩唇呼吸、腹式呼吸锻炼、呼吸体操、太极拳、八段锦、上肢有氧训练、固定骑车训练等)。林琳教授还指出,即便是稳定期的慢阻肺患者,也应定期到门诊作常规的肺功能检查,若出现咳嗽、咳痰、气喘等症状加重时,应及时就诊,切勿忍耐或自己随意增大用药剂量。

需要指出的是,确诊慢阻肺后,患者的居所要保持空气流通,避免吸烟和环境有严重空气污染。在日常饮食中要注意营养均衡、平衡膳食,多补充蛋白质和维生素,可食用一些肉类及高蛋白食物。辛辣油腻等刺激性食物少吃或不吃。同时,保持乐观、豁达的心态对于治疗也有着事半功倍的效果。

TIPS :

慢阻肺并不可怕,可以预防也可以治疗。采取中西医结合的方式,慢阻肺的症状是可以控制得很好的,因此不需要讳疾忌医,如果有相应症状一定要去正规医院进行检查与治疗,早日治疗效果会更好!

上承三百五十七年南药历史 下启现代化时尚中药新篇章

中一药业:经典名方再开发 勇做中药“弄潮儿”



岭南中药流派源远流长。提起岭南中药老字号发展的“活化石”,首推有着三百五十七年历史的广州白云山中一药业。从 1662 年创立至今,中一药业风雨兼程,横跨五个世纪,期间更合并 46 间药店(厂),既保留了大南药的精髓与底蕴,又在创新中不断拓展经典名方的应用实践。

时至今日,人们提起中一药业,最津津乐道的,莫过于其以滋肾育胎丸等代表的强势产品矩阵。嘘寒问暖,始终如一,随着二孩政策全面开放,滋肾育胎丸成为社会新晋的“时尚中药”,站在新的起点上,中一药业董事长张春波踌躇满志,希冀带领企业继续用先进的科研技术、流行的市场推广模式,打造更多当下普罗大众最需要的健康产品,让老字号品牌永葆生命力。

文/陈泽云 李涵沁

三百五十七年传承 “大南药”底蕴

走进中一药业位于云埔新厂区的博物馆,历史感伴随着中药的古韵古香扑面而来。保滋堂生产的“保婴丹”,橘花仙馆的“安宫牛黄丸”,集兰堂的“三蛇胆川贝末”……这些岭南名优中药在中一药业璀璨汇聚。

可以说,中一药业的成长历程,浓缩了中药发展跌宕起伏的历史画卷,亦是华南中药发展史的一个缩影。中一药业中药生产历史最早可追溯到成立于 1662 年的黄中横药店,350 多年的时光往

中山大学孙逸仙纪念医院 杨冬梓教授在美国生殖年会上揭晓滋肾育胎丸循证医学研究中期结果



张春波董事长(左三)带领团队启动“守子宫-生育力计划”



整合,成为广州白云山中一药业改制前的广州中药一厂,并于 2001 年合并众胜药厂。

2002 年,中药一厂迎来股份制改造,更名为“广州中一药业有限公司”,此后又加冠“白云山”品牌形成现名,坐拥“白云山”和“中一”两大中国驰名商标。

在这个漫长的历史演变中,中一药业不仅继承了上述众多传统名药,还形成了 6 大剂型 130 多个品种的产品系列,其中独家品种 21 个,拥有发明专利 35 项,堪称是传统岭南中医药的集大成者和创新者。

“送子观音”造名方

中一药业旗下有众多令人交

口称赞的利民良药,而这其中最负盛名的便是对症于不孕不育的“滋肾育胎丸”。滋肾育胎丸的诞生,则是古老中医智慧和循证医学结合的现代医药研制模式带来的“时尚产物”。

提起滋肾育胎丸,就必须谈到新中国第一位中医教授罗元恺。据张春波介绍,“送子观音”罗元恺是中医妇科学学科的奠基人和第一代学科带头人,他从清代名医张锡纯的古方“寿胎丸”基础上进行改良,研制出具有调经、助孕、安胎三重功效的良方,命名为“滋肾育胎丸”。而为了能借助成熟的药物商业体系让该名方造福更多的患者,罗元恺教授把毕生心血“滋肾育胎丸”献方给了广州白云山中一药业,从那时起,中一药业便和“滋肾育胎丸”紧密联系在了一起。

1982 年,中一药业开始研制滋肾育胎丸并用于临床验证、药理试验,1983 年 1 月罗元恺教授参加滋肾育胎丸技术鉴定会。在罗教授团队与中一药业合力推动下,滋肾育胎丸终于在 1983 年成功上市。

滋肾育胎丸上市前就与广州中医学院附属医院、广东省中医院、广州市妇幼保健院等开展了临

床试验,安胎率高达 94.35%,并开展了药理实验,发现具有显著的促进卵巢黄体形成和子宫内腺分泌的作用,1984 年获得了卫生部科技成果乙等奖,2012 年入选《中医妇科学》、《中医妇科常见病诊疗指南》中流产、不孕症等推荐用药。“正是通过一系列临床试验验证,滋肾育胎丸得以获得消费者高度认可,进而迅速打开市场。”张春波指出。

滋肾育胎丸从 2017 年开始年销量已经突破 2 亿元,自上市三十多年来,造福千万家庭,诞生了数以万计的“滋肾宝宝”。就在滋肾育胎丸档案室里,许多受益于“滋肾育胎丸”的患者感谢信安静地陈列在柜中——这些曾经渴望拥有自己的骨肉却苦于顽疾不得解的人们在服用“滋肾育胎丸”后,成功受孕并把一个个活泼健康的小生命带到了这个世界上——信件上的字迹或俊或拙,却都无一例外地述说着内心的感激与喜悦,随信附赠的孩子照片或许会随着时光的流逝逐渐泛黄,但那份激动的心情从不会因为年代久远而失去力量与光泽。

诸多来信中,一位宗女士的来信格外令人难忘:在来信中,她娓娓道来自己昔日六次孕早期流产的痛苦经历,四处求医皆无果,机缘巧合下得知了滋肾育胎丸,服用后成功孕育并生下了一名健康的男婴。

这些发自肺腑的感激,也进一步证明了滋肾育胎丸的功效强大。当前,滋肾不仅在妇产科领域已成为安胎助孕一线用药,而且在国际生殖领域已成为中成药的领军品牌,有望提前完成集团“六亿元工程”目标。

打造“时尚中药”做中药现代化弄潮儿

作为老牌名药,滋肾育胎丸主要功效繁多,目前主要应用于习惯性流产、先兆流产病人的治疗;根据中医药异病同治的理论,滋肾育胎丸还可用于治疗月经不调、不孕



来自滋肾家庭的感谢信

等疾病。

张春波指出,如果能得到适应当下发展规律的二次助推——科研和营销双创新,滋肾育胎丸的影响力将进一步扩大,也就能造福更多大众。

基于此,中一药业与罗元恺教授之女罗颂平教授达成合作:岭南罗氏妇科流派传承工作室和广州白云山中一药业有限公司于 2014 年联合成立罗元恺滋肾育胎丸中青年科研基金,并设立罗元恺滋肾育胎丸中青年科研基金管理委员会负责实施与管理基金项目。

该基金的设立极大鼓舞了临床医生研究滋肾育胎丸的积极性。在全国 11 所院校的 16 位专家支持下,项目内容涉及流产、不孕症、辅助生殖等领域的临床疗效与基础研究。

实验研究在“体外受精-胚胎移植”(IVF-ET)治疗中应用的临床研究采用了前瞻性多中心随

机双盲安慰剂平行对照的设计方法,在中山大学孙逸仙纪念医院杨冬梓教授的牵头下,由全国 19 家权威医院生殖中心共同参与,共纳入 2265 例研究病例。目前各项研究成果显示,滋肾育胎丸在改善卵巢功能和子宫内膜容受性、提高行 IVF-ET 患者临床妊娠率、降低流产率等方面具有良好疗效,这为滋肾育胎丸防治流产以外的临床应用提供循证依据,也为滋肾育胎丸深层次二次开发提供了全新的研究思路。

科研领航,品牌营销也要跟上。据介绍,2015 年,中一药业就启动了“守子宫-生育力呵护计划”,其中,最“潮”的还是“滋肾育胎健康操”吉尼斯纪录挑战赛,参赛者共 566 人,522 位被核定挑战成功,其中包括 104 对孕妇,还有一位怀胎 9 月的准妈妈!这种好玩、有趣、创新的营销手法,既响应国家二孩政策,又让滋肾育胎丸迅速成为了“时尚中药”的典型代表,打开了在年轻人群体中的知名度。

新时代、新征程,如今的中一药业,已经从曾经的前店后作坊式小个体药店,发展成为一家总资产近 9 亿元、年销售额 10 亿元、职工 1200 人的现代化大型制药企业。“我们将继续在老品牌与新发展中找好平衡,在技术、产品、服务、营销上不断创新,利用好、发展好、保护好老字号的“精髓”,成为中医药的“弄潮儿”。”张春波表示。



启动“罗元恺滋肾育胎丸中青年科研基金”