

文/羊城晚报记者 张华
通讯员 黄月星

小心狗狗 亲密一“吻” 吻出狂犬病

养狗之人越来越多，小区楼下不时可见小孩子跟狗狗玩得不亦乐乎。但是专业人士提醒，狂犬病完全有可能由野生动物传给家养犬，再由犬传给人。如果狗狗没有接种又动怒咬人的话，就有中招狂犬病的危险，不得不防。因为狂犬病一旦出现症状，病死率几乎100%，无人能够幸免。

人被咬后出现狂犬病症状 病死率几乎100%

为什么被狗咬后采取措施预防狂犬病刻不容缓？因为狂犬病是由狂犬病病毒感染引起的动物性传染病，犬科（狗、狼等）、猫科（猫等）、翼手目（蝙蝠等）容易感染，而我国90%以上的人狂犬病是由狗咬而引起。

广州市第一人民医院药学部药师张好好指出，携带病毒的犬只咬了人之后，高度嗜神经的狂犬病病毒通过破损的皮肤或黏膜侵入人体，对神经造成破坏，引起急性脑炎。狂犬病整个自然病程一般不超过5日，死因通常为咽喉肌痉挛而窒息或呼吸循环衰竭。一般来说，人感染狂犬病病毒，一旦出现临床症状，病死率几乎100%。

平为100%，可以说是世界上病死率最高的传染病。

儿童易中招 爸妈更要看好

由于很多小朋友喜欢和狗狗玩，所以也容易因此惹上意外。加之现在有的狗主遛狗时不拴狗，小区里意外被咬的人不时可见。据统计，被疑患狂犬病动物咬伤者中，小于15岁的儿童占40%，家长更应高度重视。

张好好介绍，狂犬病的首发症状常常是发热、头痛、浑身不适。多数人可出现烦躁不安、精神恍惚、无法控制的兴奋、行为怪异；还可出现幻觉和失眠，唾液分泌明显增多。

一旦病毒侵入到脑部控制吞咽、语言和呼吸的脑组织，可出现

咽喉肌肉痉挛，患者极其痛苦。一阵微风拂过或饮水动作都可触发痉挛。因此狂犬病人会部分表现为惧风怕水。

一旦被咬，立即清洗伤口

一旦被犬只咬伤，立即用肥皂和水彻底清洗伤口极为重要。张好好认为，犬只是否健康，还是携带病毒很难分辨，所以预防狂犬病，需要提高警惕，及时处理伤口。狂犬病病毒对脂溶剂（肥皂水、氯仿、丙酮等）、乙醇、过氧化氢、高锰酸钾、碘制剂以及季铵类化合物（如苯扎溴铵）等敏感。1:500稀释的季胺类消毒剂、45%~70%乙醇、1%肥皂水以及5%~7%碘溶液均可在1分钟内灭活病毒。

专家强调，彻底地伤口冲洗、消毒以及后续的外科处理，对预



图/视觉中国

Tips

怎样预防狂犬病从狗传人？从根本上说，无咬=无狂犬病，人类要学习犬的肢体语言，因而提出预防被犬咬的5条建议：

1、不要打扰犬或吓唬它，尤其是它在吃东西或者被拴时；

2、当犬生气或惊恐时，远离它；

3、当犬不被牵时，犬走近你，不要动；

4、慢慢地悄悄地接近犬；

5、如果被犬咬，尽快用肥皂和水清洗伤口，找急救中心。

另外，大规模的犬接种、流浪犬管理以及犬主负起管理责任，是消除狂犬病的最有效的办法。

产后肥胖？ 针灸、埋线减肥法帮您解决

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 潘英媛

许多新妈妈，在生完宝宝后的很长一段时间都是大肚子松垮、臀部肥大，深受产后肥胖的困扰。产后如何减重改变看体形？广东药科大学附属第一医院中医科卢秉慧主治医师为这些新妈妈支招。

产后体重不降可能终生肥胖

卢秉慧介绍，产后肥胖是由于产妇生产前后体内激素水平失调导致脂代谢失去平衡。同时，为了让宝宝获得足够的营养，妈妈们产后大多都是高脂肪、高蛋白饮食，加上运动量减少，导致能量过多堆积。所以，妈妈们产后一段段时间内身材变胖，特别是腹型肥胖非常常见。

如果妈妈们产后体重一直居高不下，可能会进一步引起终生肥胖。相关数据显示，87.13%的产妇可诊断为产后肥胖，尤其二胎产妇产后身体的恢复要比一胎更加困难。

产后6个月，是“黄金减肥期”

卢秉慧介绍，产后1年内减肥，效果最为明显，1年以后减肥效果逐渐下降。产后3~6个月是减肥最佳时期，产后6个月左右为“黄金减肥期”，此期间的减肥效果，将关系到妈妈在产后10年内的体重变化。

如果妈妈是非母乳喂养，产后3个月就可以开始减重；母乳喂养的妈妈需考虑婴儿的营养需求，建议6个月之后

再开始减重。

不能节食，也坚持不了运动，试试中医减肥法

卢秉慧解释，许多妈妈产后坚持母乳喂养，不建议节食减肥。此外，由于哺乳时间的限制和繁重家务等重压，很多妈妈无论从时间上还是体力上，都难以通过持续有效的运动健身来减肥。此时，可以尝试一下中医减肥方法，如针灸减肥法、埋线减肥法等。

【针灸减肥法】

卢秉慧强调，针灸减肥不是减重，更重要的是减肥，即在控制体重的同时降低血糖、血脂等代谢性指标，减肥减脂而不伤脾胃，不伤身体，绿色健康地减肥。

●皮薄而韧，易剥离，富纤维性。

【穴位埋线减肥法】

作用原理是用埋线针将蛋白线植入相应的穴位，通过线体对穴位产生持续有效的刺激作用，起到长效针灸的作用，而且线在体内7~10天左右自然溶解吸收，无需取出。卢秉慧建议，时间相对紧张的妈妈可以采用这种方法，因为每次治疗耗时短，大概10~15分钟左右，每7~10天治疗一次即可，省时方便快捷。这种方法还能调节身体免疫力和内分泌功能。

【电针减肥法】

即在刺入人体穴位的毫针上，用电针机通以微量低频脉冲电流，以此来达到减肥的效果。一般一周3次左右，每次30分钟左右。

同时还可以根据新妈妈的体质进行辩证，结合艾灸、拔罐、耳针等调理。



五指毛桃 这股特别的气味无法假冒

文/图 羊城晚报记者 余燕红

通讯员 高三德

夏季，雨水多，湿气重，这时煲个五指毛桃汤再合适不过了。

五指毛桃也叫五爪龙、土黄芪、五指牛奶、广东人参等。是桑科植物粗叶榕的干燥根，为岭南地区常用的一味中药。由于其叶子长得像五指，并且叶片长有细毛，果实成熟时像毛桃那样，因而得名“五指毛桃”。

《中华药典》记载，五指毛桃味辛、性平、微温，具有益气补虚、行气解郁、壮筋活络、健脾化湿、止咳化痰等功效。

《广东省药材标准》甘、微温，入肺、脾、胃、大肠及肝经。具益气健脾，祛痰，化湿，舒筋活络。用于肺虚痰喘，脾胃气虚，肢倦无力，食少腹胀，水肿，带下，风湿痹痛，腰腿痛；亦适用于慢性肝炎，肝硬化腹水辅助治疗。

●皮薄而韧，易剥离，富纤维性。

断面皮木易分离，木部淡黄白色。

- 表面栓皮橙黄色至红棕色。
- 气微香特异（有一股淡淡的椰香味），味微甘。

在各地药材市场中，有时会冒出一些假冒五指毛桃的树根。也有一些商贩为了防虫，竟用硫黄熏制五指毛桃，以求好卖相。碰到这种情况，我们如何鉴别呢？什么样的五指毛桃才是最好的？广州市中医院药学部副主任中药师王小英教大家挑选：

一、要看色泽，一般以棕黄色为佳，但野生环境生长的由于土质不同色泽也有区别；

二、挑质地，粗黑的有效成分反而较少，根须细的比较好；

三、闻味道，没有硫黄味，好的五指毛桃有一股淡淡的椰香味。这点很重要，天然淡椰香是其他树根不可假冒的。

她提醒，五指毛桃药性平微温，有实热病症，应避免饮用。此外，无湿邪者尽量少用。

推荐食疗

五指毛桃猪脚汤

材料：五指毛桃50克，猪脚500克，姜2片

做法：五指毛桃洗干净，放水里泡20分钟；猪脚洗净焯水，全部材料入锅加水，先大火烧开，再用小火煲2小时，放盐调味即可。

功效：舒筋骨、健脾胃、益气血

五指毛桃鸡汤

材料：五指毛桃30克，鸡肉去皮500克，瘦肉200克，麦冬5克，姜2片

做法：五指毛桃洗干净，放水里泡20分钟；鸡肉洗净焯水，全部材料入锅加水，大火烧开后，改用小火煲2小时，放盐调味即可。

功效：气阴双补

蛀牙小洞不补，长成大洞受苦

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

许多人由于平时不注意爱护牙齿，使得牙齿出现了各种各样的问题，有的牙齿表面出现了小洞，但有人因为恐惧看牙医或者并未感觉到牙齿疼痛影响饮食等而一再拖延治疗，那么这些小洞到底需不需要补呢？

龋齿也分浅、中、深

广州中医药大学第一附属医院口腔科闫春歌副主任医师介绍，龋齿（也就是我们常说的蛀牙）一般按照病变深度分为浅龋、中龋和深龋。

浅龋：一般为釉质龋，窝沟浅龋早期表现为龋损部位色泽变黑，

平滑牙面早期浅龋因脱矿一般呈白垩色斑点，后逐渐表现为褐色斑点，探针检查有粗糙感，浅龋位于釉质内，一般无主观症状。

中龋：龋病此时已经进展到牙本质，牙本质因脱矿而软化，通常可探及明显的龋洞，对酸甜过冷过热等外界刺激有酸痛感觉。

深龋：龋病进展到牙本质深层，通常可探查到很深的龋洞，对外界刺激比中龋时剧烈，刺激去除后疼痛消失，无自发痛。

小洞不补，大洞受苦

专题

蛀牙一旦发生，只会越来越严重，龋齿在早期时大多为一个小黑点，而且没有明显的疼痛，往往不易被发现和重视，但是如果放任不理，牙齿上的小洞就会悄悄地变大，进而引起疼痛不适，龋病给人造成的危害甚大，可引起牙髓病，根尖周病，颌骨炎症，造成牙体缺损甚至缺失，影响消化功能及牙颌系统的生长发育，龋病及其继发病还可引起远隔器疾病。

所以，牙齿上的小洞一定要及早去口腔科就诊，进行龋齿充填，并养成定期口腔检查的良好习惯。

小暑过天变热 来杯消暑健脾茶

文/图 羊城晚报记者 余燕红

小暑已过，广东天气开始变得炎热无比。广州市中医院杂病门诊副主任中医师高三德介绍，此时最大的特点是湿气太重，脾最怕湿邪来犯，受“湿邪”的侵袭容易出现周身乏力、脾胃不和、恶心出虚汗、足手水肿、大便稀溏等症状。在饮食上要清淡，少食油腻，多吃些解暑健脾的食物。他特别推荐这款山楂荷叶饮。

山楂、荷叶代茶饮

山楂，是蔷薇科植物山楂的果实，世界各地有一千多个品种，我国南北均有出产。性味酸甘、微温。功能消食积，散淤血。

《本草纲目》说山楂止痛，健胃，化饮食，消肉积，治妇人儿枕痛，

下恶露。现代药理研究，山楂有降血压、强心、抗心率不齐、增加冠状动脉血流量、降血脂以及抑菌、助消化作用。

荷叶青绿，气芬芳，味甘，微苦，性平，入肝、脾、胃经，是传统药膳中常选用的原料。它有清热解暑利湿、升发清阳、散淤止血等功效。荷叶含有多种同类生物碱及黄酮类、维生素C、多糖等。近代研究证实，荷叶有良好的降血脂、降胆固醇和减肥的作用。

做法：先将山楂切片晒干，如煎水每次用15~30克，荷叶晒干，每次用10克，煎好后去渣代茶饮。

功效：味酸气香，有清热解暑，健脾开胃，强心降脂的功效。特别适宜心脾两虚，淤血阻络的人群。

通知

广东省爱牙工程

9000颗种植牙 免费机会

响应国家医保政策·看牙可正规刷医保

联合九大口腔单位

市民方便就医
东风院、江南西、滨江院、荔湾院、车陂院、中山八、体育西、区庄院、顺德院

申领热线：020-8375 2288

限时5天 抢9000颗国际进口种植体免费机会

“广东省爱牙工程”派福利，即日起致电 020-8375 2288 抢 9000 颗国际进口种植体免费机会，还有 99 元秒杀洁牙、补牙、拔牙等经典爆款项目，享百位资深种植专家亲诊，免挂号费、专家会诊费、种植方案设计费！



缺牙难受，种牙能增寿

种花养草下棋喝茶是长者们的退休生活写照，但不少人因缺牙受到严重困扰：牙齿也跟着“光荣退休”！据统计：我国45岁以上中老年人八成存在缺牙问题，70岁以上老年人大多数出现半口乃至全口牙缺失。缺牙说话漏风、吐字不清，看上去人特别显老，严重的连吃饭都成问题，还影响寿命！调查显示：由于受消化吸收、营养摄入等多因素影响，牙齿完整者比牙齿缺失者长寿数年甚至数十年。目前大部分市民均通过全数字化舒适无痛种植牙技术安全、舒适、无痛、高效地完成缺牙修复。

哪些人适用数字化舒适无痛种牙技术？

全数字化舒适无痛种牙技术通过舒适分级诊疗方案和数字化种植技术的结合使用，实现术前放松、术中无痛，并大大降低了手术风险。存在单颗缺牙、多颗缺牙、牙齿松动、长期佩戴假牙、饮食不畅、高龄无牙颌、半口/全口缺牙、口腔黏膜异常敏感、身体有高血糖/高血压等特殊情况以及特别紧张害怕又想要修复缺牙的市民都可以轻松种牙。

什么是数字化舒适无痛种牙技术？

将数字化贯穿整个种植治疗过程，利用计算机辅助医生完成包括颌骨模型的建立、假牙的制作、种植体的植入等环节，并在数字化软件设计

上反复设计模拟定下种植方案后输出导板，并在多种数字诊疗方案的辅助下帮助客户安全、舒适、无痛、高效地完成种植。

广东省看牙优惠速递