



邓老凉茶

国医邓老 养生凉茶

专家简介：陶双友

教授、硕士研究生导师，消化内科主任医师。擅长诊治肝炎、肝硬化、口腔溃疡、顽固性便秘、溃疡性结肠炎、消化性溃疡等。

如有疑惑，请在后台留言，紫和堂专家为您解答。

泡脚晒背正当时

说起泡脚，很多人想到这是数九寒天的养生大法，其实夏天也适合泡脚。根据冬病夏治的原则，夏天如果能坚持每周或伏天泡脚，也能对冬天易发的疾病有一定的治疗效果。泡脚时可加入生姜、艾叶泡脚，能促进局部血液循环祛寒补阳、固本培元，还能达到改善虚寒体质的作用。对于繁忙的都市人，如果你没有时间艾灸、泡脚的话，最简单的补阳方式就是晒背。陶双友教授介绍，从中医学的角度，背部是人的阳中之阳，人体的阳经经过背部汇聚于头部，而风寒之邪易袭阳位，极易通过背部侵入人体。经常晒晒后背有助于补益身体阳气，鼓舞正气，防病祛邪。这里要提醒的是，夏季阳光猛烈，别在正午晒太阳，可选择早上或傍晚阳光柔和时再晒背，微微出汗即可。

好好利用这一夏 让体质打个“翻身仗”

文/记者 陈辉

台风一过，岭南地区又是闷热难耐。别再抱怨酷热难当，特别是平时总是比别人怕冷、虚寒体质的人，好好利用这一夏，使宿疾消除，让体质打个“翻身仗”！广州中医药大学第一附属医院陶双友教授介绍，冬病夏治是利用“春夏养阳、秋冬养阴”的原理，利用夏季人体阳气最旺盛之际，采用艾灸等治疗手段激活体内阳气，治疗某些属于虚性、寒性的疾病，最大限度地以阳克寒，达到标本兼治、预防保健的作用。冬病夏治除了大家熟悉的“三伏灸”外，还有艾灸、隔姜灸、晒背、泡脚等。

艾灸加姜可增加疗效

陶双友教授介绍，艾灸可以选择足三里、关元、肾俞、脾俞、涌泉等穴位来补脾补肾、补阳祛寒，培元固本。每次灸20-30分钟即可。

如果想增加温通效果的话，可以选择隔姜灸。具体的做法是，将生姜切成直径3-5厘米大小，厚度为0.2-0.3厘米片状，中间用针刺数孔（有利于透气透热）。在施灸处涂抹少许跌打万花油或姜汁，将姜片放在施灸部位，然后放置艾炷在其上，点燃。待患者有局部灼痛感时，稍稍提起姜片，或更换艾炷再灸。一般每次灸5-10炷，以皮肤局部潮红为度，如起水泡可增加温阳祛寒祛湿效果。

邓老凉茶 全新包装 清凉上市 国家级非物质文化遗产配方 固本配方 邓老凉茶 祛湿原材 天然本草

血管性痴呆早预防 才不至于变成“老小孩”

文/图 羊城晚报记者 陈映平 实习生 甘芷筠

血管性痴呆是由一系列脑血管因素（缺血性、出血性、急性慢性缺血性脑血管病等）导致脑组织损害引起的以认知功能减退为特征的一组临床综合征。现阶段，它已成为严重危害中老年人身心健康的和生活质量的高发病之一，它有什么临床表现，又该如何预防？8月14日下午，广东省人民医院神经内科副主任医师胡方方做出详细解答。此次“血管性痴呆的健康宣教”讲座活动是由广东省人民医院康寿俱乐部携手羊城晚报老友记俱乐部联合举办的。

动脉粥样硬化等脑血管病高危因素及卒中史。此病发病特点多为阶梯式发展，一次一次叠加，直至出现全面痴呆。病人早期人际交往和处理事物的礼仪、习惯均保持良好状态，人格保持良好，此期被称为局限性痴呆；但病情发展至晚期，随着智能障碍加重，病人在行为及人格方面也逐渐发生相应的改变，生活不能自理，不知饥饱，不知冷暖，外出走失，大小便不能自理，不认亲人，造成全面痴呆，变成需要别人全方位护理的“老小孩”。

和出血性脑血管病是常见的导致血管性痴呆的病因，此外，危险因素相关性、脑静脉窦血栓形成和脑动脉粥样硬化等也是血管性痴呆的病因。家属和病患本人平时需要多加注意防控高血压、糖尿病和高脂血症这些常见的危险因素，不要让它们持续恶化发展，继而导致致残、致死率高的血管性痴呆。

胡方方指出，血管性痴呆有明确的病因和致病因素，是目前可预防的痴呆类型，其预防分为三个等级：一级预防即病因的防治，主要是避免和控制导致脑血管病和痴呆的各种危险因素；二级预防是改善脑血流循环、脑细胞代谢赋活剂、脑保护药物、神经肽类以及伴随症状的治疗等；三级预防主要涉及痴呆后期的康复、提高患者的生活能力以及防治并发症，降低致残率和病死率。

预防，分为三个等级

危害大，50—60岁是发病高峰

胡方方介绍，血管性痴呆（VaD）的发病年龄常常在50—60岁间，是老年期痴呆的第二大原因，痴呆出现前常有高血压、

既然被称为“血管性痴呆”，那么它的发生与脑血管病是密切相关的。脑血管病患者中患上此类痴呆疾病的概率为26%，是无脑血管病者的5.8倍之多。其中，缺血性脑血管病

老年人预防跌倒，从日常细节开始

文/羊城晚报记者 余燕红

广东省统计局《2018年广东人口发展状况分析》指出，广东省老年人口的绝对数庞大，平均每5户家庭就有1户有老年人，与人口老龄化相对应的健康养老问题日益显现。日前，“院士与你面对面暨老年健康管理论坛”上，中国工程院院士樊代明针对中老年人的健康预防及康复展开论述。

摔倒后骨折的情况也很常见。中老年人要如何防止跌倒呢？樊代明表示，对于生活自理、行动自如的老人，可以在家居生活方面作出一些合适的措施来预防。比如起床前平躺30秒，坐30秒，站30秒，无不适方可行走，如果出现眩晕应寻求家人帮助。起床动作过于迅猛可导致脑供血不足引起眩晕而诱发跌倒；家里应为防滑地板，特别是浴室，必要时要放置防滑地垫。叮嘱老人穿防滑鞋。浴室里最好安装坐厕、扶手、电铃，当发生意外时，电铃可以及时通知家人。照明系统光线要充足，特别是夜间，晚上跌倒的老人通常是上洗手间时发生的。



图/陈映平

他还提醒，患有心血管疾病的老人应按时服药，定期到医院

摔后骨折的情况也很常见。中老年人要如何防止跌倒呢？樊代明表示，对于生活自理、行动自如的老人，可以在家居生活方面作出一些合适的措施来预防。比如起床前平躺30秒，坐30秒，站30秒，无不适方可行走，如果出现眩晕应寻求家人帮助。起床动作过于迅猛可导致脑供血不足引起眩晕而诱发跌倒；家里应为防滑地板，特别是浴室，必要时要放置防滑地垫。叮嘱老人穿防滑鞋。浴室里最好安装坐厕、扶手、电铃，当发生意外时，电铃可以及时通知家人。照明系统光线要充足，特别是夜间，晚上跌倒的老人通常是上洗手间时发生的。

复诊，这样病情才能得到控制，血压、血糖稳定也减少意外的发生。此外，家人要多与老人沟通，让他们懂得“衰老”是必然的过程，需要别人帮助时应勇敢地提出。

不是所有的高血压患者 都需要终身服药

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 周晋安

中国高血压调查最新数据显示，中国的高血压患病率高，2012—2015年我国18岁及以上居民高血压患病率为27.9%（标化率23.2%），但青年高血压更值得注意。据调查，18—24岁、25—34岁、35—44岁的青年高血压患病率分别为4.0%、6.1%、15.0%。中山大学附属第三医院内分泌与代谢病科副主任医师朱延华提醒，及时进行高血压诊治是关键。该服药就应该规律服药。但有些年轻人，即使血压高，经治疗后也不用终身服药。

案例 20出头小伙 血压高且难控制

年仅20出头的小伙子就离奇患上高血压，高压经常高达两百多毫米汞柱，几年来吃过了无数种降压药血压却依旧难以控制。最后在中山大学附属第三医院内分泌科诊治，经过内分泌功能学检查明确为原发性醛固酮增多症，还揪出了致病元凶——长在他肾上腺上的一个直径1.5厘米大小的肿瘤，再经过与院内泌尿外科专家团队与麻醉科多方研讨确定了周密的治疗方案，进行腹腔镜下肿瘤切除术，顺利摘除了“肇事”的瘤子。术后小伙子的血压重回正常，再也无需服用任何降压药物。

解析 什么是原发性醛固酮增多症？

朱延华介绍，原发性醛固酮增多症在高血压人群中约占5%—10%，仅有部分存在低血钾，在难治性高血压中约占20%，其增加了代谢综合征、动脉硬化和心脑血管病的风险。高血压伴低血钾曾被认为是原醛症最典型的临床表现，但一些研究表明，只有9%—37%的原醛症患者存在低钾血症，由

于其敏感性和特异性较低，低钾血症已不能作为筛查原醛症的良好指标。

朱延华表示，以下人群需要进行原醛症筛查——

- 1. 持续性血压>160/100mmHg、难治性高血压(联合使用3种降压药物，其中包括利尿剂、血压>140/90 mmHg；联合使用4种及以上降压药物，血压<140/90mmHg者)。
- 2. 高血压合并自发性或利尿剂所致的低钾血症。
- 3. 高血压合并肾上腺意外瘤。
- 4. 早发性高血压家族史或早发(<40岁)脑血管意外家族史的高血压患者。
- 5. 原醛症患者中存在高血压的一级亲属。
- 6. 高血压合并阻塞性呼吸睡眠暂停。

原发性醛固酮增多症临床诊断，流程包括筛查、确诊、分型三个步骤。筛查主要采用血醛固酮/肾素比值(ARR)。

朱延华最后表示，规范高血压的诊疗非常重要，把握好以下几点很重要。1、准确评价血压。2、明确高血压的病因，是原发性还是继发性。3、明确高血压对身体的损害程度，是否有靶器官损害。4、是否合并心脑血管病危险因素。精准的诊断是治疗成功的关键与保证。



这个高职人才孵化基地不简单

学生未毕业已拿下国际订单

文/图 羊城晚报记者 周聪 通讯员 汤健雄

暑假的校园，校园内少了上课、下课的音乐铃声，也少了同学们背着书包穿梭校园的身影。与往常相比，多了一分宁静。但是，在广东女子职业技术学院的校园内，时常会传出“嗒嗒嗒嗒……”的声音，原来，18名来自国贸、商英、物流专业的学生们，正在校园内的商贸人才孵化基地“上班”，通过网络对接世界各地的客户。

在校生成 好几个国际订单

走进广东女子职业技术学院经贸学院商贸人才孵化基地，清脆的键盘声此起彼伏。暑假期间，广东女子职业技术学院商贸人才孵化基地照常运行，郑嘉红、钟丹敏等新一期学员正熟练地与“老外”洽谈着跨国生意。

企业走进校园，学生足不出校园可以做起外贸生意来。记者了解到，广东女子职院尝试人才培养模式改革，通过校企合作的方式，借用企业商贸平台和行业企业产品资源，采用工学结合方式，与企业共同培养并为企业储备人才。

广东女子职院孵化器项目负责人汤健雄告诉记者，学校根据真实岗位的技能要求，将课程进行整合，融入真实岗位的技能；同时，学生拥有专业老师和企业老师，在“双师型”教学中既能学习专业理论知识，又能进行实操训练。

“在基地，我们既上课，又‘上班’，教学过程就是真实的企业生产过程。”郑嘉红告诉记者，暑假期间，她们每天在基地打卡“上班”，负责运营“入职”公司提供的真实运营平台。通过产品认知、销售推广、跟单订单等“真实实战”的任务，郑嘉红明显感觉到自己的提升。据了解，暑假期间，这群还未毕业的学生已完成了好几个国际订单。



学生与客商现场沟通

B 孵化基地让毕业、就业无缝对接

“近年来，跨境电商急速发展，相应的人才很紧缺，从全国来看，人才缺口约有500万，且有逐年扩大的趋势。”这是近期在全国跨境电商产教融合论坛上发布的数据。

记者了解到，随着跨境电商业务迅速发展，跨境电商人才需求供不应求，人才缺乏已经成为制约跨境电商业务发展的重要因素。高校跨境电商人才培养往往局限于单方面培

养，很少与企业实践相结合，如何精准对接成为关键。

“孵化基地可以让学校精准对接企业，通过遴选直接将企业实体引进校园；学校精准育人，我们可以精确到学生未来在哪个企业哪个岗位就职。”汤健雄告诉记者，与此同时，基地根据学生英语成绩、性格特点等为学生规划了外贸业务销售、外贸跟单、内贸业务销售、内贸跟单的岗位，实现人才精

C 校方4年对接30余家企业

学生通过做中学、学中做的教学方式，从校企合作项目产品产业开始着手，依托产品产业基础，学习电商平台运营技能、销售沟通术、团队管理方法。汤健雄表示：“本次18名学生，经过一个学期的学习，各项业务技能将先于同年级同学，并在第5学期担任各个子项目的负责人，成为

下学期项目班的骨干力量。”

“商务人才孵化基地使实训学生与企业结合更加紧密，有利于学生与企业双向选择。”广州蓝尔塑料制品有限公司副总经理、企业导师邢大成表示，“双精准”使实训学生毕业后就是熟手，解决了企业没时间培养新人的问题；同时，因为学生一开始

准培育。李玉琪是今年国际贸易实务专业的毕业生，前年暑假开始，李玉琪在商贸人才孵化基地广州市万好五金有限公司上课、“上班”。如今的她，毕业后直接进入万好公司，成为一名电商外贸业务员。

“学习期间，我已熟练掌握企业运营机制。通过商贸人才孵化基地，让我实现了毕业到就业无缝对接。”李玉琪说。

就接受公司的文化和产品，招聘上岗后稳定度高，流失率低。企业非常青睐这种协同育人机制培养的学生。

自2015年人才孵化基地启动，学校精准对接30余家企业，成功孵化人才350人以上，学生专业对口率达80%以上，就业稳定率等指标都有大幅提升。

新生绿色通道开启

准大学生 无需为交不起学费担忧

羊城晚报记者 周聪

高校夏招录工作已经结束，不少新生陆续收到高校的录取通知书。能收到心仪大学的录取通知书固然可喜，但也有部分学子为学费苦恼。羊城晚报记者从广东学生资助网了解到，大学教育阶段是资助政策最完善的阶段。家庭经济困难的学生，入学时可从“绿色通道”办理一切手续，无需为交不起学费担忧。

奖助学金覆盖面扩大、标准提高

记者梳理发现，今年有很多利好消息，均是针对大学本/专科新生而设。特别是高职院校学生奖助学金，无论在覆盖面方面还是标准方面都有提高。

今年《政府工作报告》提出的“扩大高职院校奖助学金覆盖面、提高补助标准”已得到落实。从今年起，本/专科生国家奖学金奖励名额由5万名增加到6万名，增加的1万个奖励名额全部用于奖励特别优秀的全日制高职院校学生，奖励标准为每生每年8000元。

与此同时，将高职院校国家励志奖学金覆盖面提高10%，即由目前的3%提高到3.3%，奖励标准为每生每年5000元。在高职院校国家助学金方面，从今年春季学期起，将高职院校国家助学金覆盖面提高10%，平均补助标准从每生3000元提高到3300元。同时，将同步提高普通本科学

生国家助学金补助标准。

可申请生源地信用助学贷款

如果新生入学前，无法筹集学费和生活费，可以申请哪些资助？记者梳理发现，新生入学前，如无法筹集足够资金解决学费和生活费，可以通过申请广东省家庭经济困难大学新生资助、生源地信用助学贷款、广东省少数民族聚居区少数民族大学生资助、南粤扶残助学工程等等。

记者了解到，对于困难家庭的学生补助，并不仅仅是入学前，而是贯穿始终。困难学生入校后可向学校申报家庭经济困难，由学校核实认定后采取不同措施给予资助。对于家庭经济困难的本专科学子，可获得2000—4000元/学年助学金，同时，学生如需要，每年还可免息贷款8000元。

对于广东省户籍建档立卡学生，就读公办院校的，免学费；就读民办院校的，享有5000元/学年补助，而且，无论就读公办院校还是民办院校，都可获得7000元/学年的生活费补助。

与此同时，为帮助特殊群体学生完成学业，广东还设立了建档立卡学生补助、广东省少数民族聚居区少数民族大学生资助（对象是户籍在广东少数民族聚居区）、南粤扶残助学工程等项目。资助金额为每生每年5000元—15000元。

Tips

专项资助项目这样申请

国家助学金

资助家庭经济困难在校学生的生活费用开支。今年起，资助标准从平均每年3000元提高至3300元，具体分为三个档次。全日制本专科学生和预科生，入学注册后，向学校申请。

国家奖学金

按每生每年8000元的标准，奖励表现特别优秀的二年级及以上全日制本专科学生。从2019年起，全国每年奖励人数由5万名增加到6万名（其中高职院校学生由0.5万名增加到1.5万名）。符合条件的本专科学生每年9月向就读学校申请，高校将获奖情况记入学生学籍档案。同一学年内，国家励志奖学金和国家奖学金不能同时获得。

国家励志奖学金

按每生每年5000元的标准和全日制在校生的3%左右（从2019年起，高职院校资助比例提高到3.3%）的比例，奖励资助品学兼优、家庭经济困难的二年级及以上全日制本专科学生。符合条件的本专科学生，每年9月向就读学校申请，高校将获奖情况记入学生学籍档案。

广东户籍建档立卡学生资助

2019年秋季学期起，就读全日制普通高校的本科生、研究生都可享受建档立卡学生补助，标准为省内公办高校的广东户籍建档立卡本专科学生免学费（不含住宿费）、民办高校的广东户籍建档立卡本专科学生减免5000元学费。生活费补助标准为在获得国家助学金的基础上，再补助每人每学年7000元。