



文 / 羊城晚报记者 陈辉
通讯员 彭福祥

很多年轻人有这样的想法——趁着年轻好好拼事业，就算查出高血压、高血脂，只要没有什么不适就行，想等事业有了再慢慢调养身体也来得及，你的如意算盘可能要落空了。

美国研究：40岁以后再 去降压降脂有点晚

近日发表在《美国心脏病学会杂志》上的一项研究引起一片哗然。此项研究发现，18岁-39岁之间低密度脂蛋白水平达到100mg/dl或以上的，无论老之后(40岁之后)是什么水平，患冠心病的风险增加64%。

同样地，收缩压达到130mmHg或以上，与低于120mmHg的相比，无论老了之后是什么水平，心衰的风险都增加37%；舒张压达到80mmHg或以上，与低于80mmHg的相

比，心衰的风险增加21%。

来自美国国家健康和营养调查的数据显示，中老年人得了“三高”会积极治疗，而年轻人对于自己的“三高”问题不太重视，他们可能意识不到年轻时血压和血脂不正常与未来患冠心病和心衰有关。通俗地说，如果你年轻时生活不节制，查出高血压、高血脂不积极干预，等你年纪大了即便积极保养，也事倍功半，罹患冠心病、心衰的风险照样高！

陪父母看病，不料自己却是高血压

不仅仅是美国，中国也是如

此。前几天是中山大学附属第一医院血管康复科副主任医师张焰出诊的日子，一个高血压老病号的儿子来替他的妈妈开药。这个小伙子今年27岁，看上去身材微胖，考虑到他的妈妈有高血压，张焰主任建议他也量个血压。测量结果显示，他的收缩压170mmHg，舒张压120mmHg，已经是如假包换的“高血压”了。小伙子对这个测量结果并不以为然，原来他在单位的体检中，早知道自己有高血压了。他说“我又没有什么不舒服，血压高又有什么用呢？”

对这些情况，张焰主任指出，年轻人患高血压，可能没有什么症状或症状不明显，但并不意味着高血压不对身体的组织、脏器产生损害，这种损害很可能是在悄然无息中进行。在病区里躺着的30多岁心梗的病人，神经科里躺着的三四十岁的中风病人，就不会觉得我小题大做了。”

据统计显示，高血压已不再是中老年的专属疾病，越来越多的年轻人已成为高血压门诊的常客。

高考体检前，小胖墩扎堆来降血压

在高血压门诊，不仅年轻人越来越多，正在学龄期的儿童也越来越多，特别是在高考体检前会有很多小胖墩们因高血压来就诊。对于这部分孩子的家长，张焰主任叮嘱：“服用降压药只能暂时过体检关，一定要对孩子的肥胖问题引起重视，减肥要趁早。”有研究显示，65%的肥胖儿童到成年期后会发展成重度肥胖，等他们到了重度肥胖，仅靠饮食、行为干预就很难取得有效的减肥效果了，必要时就不得不借助药物，甚至减肥手术了。肥胖的儿童若不进行干预，到成年后发生心脑血管疾病和代谢相关疾病的概率也要比普通人群高很多。

减肥运动可降压降脂

为何会有这么多的儿童和年轻人患上高血压病？张焰主任解释，这与我们人群中肥胖的发生率越来越高息息相关。大多数高血压病是遗传因素与环境因素共同作用的结果。2012年中国六城市儿童高血压调查结果显示：肥胖儿童患上高血压的风险是正常体重儿童的4倍。

中国一项24万成年人的调查显示：超重(BMI≥24 kg/m²)者发生高血压的风险是正常体重者的3~4倍；肥胖(BMI≥28 kg/m²)者90%以上患者有高血压及糖脂代谢紊乱。

对于包括儿童在内的年轻的高血压患者，张焰主任会建议他们尽早开始生活方式干预，比如减肥和运动，18到39岁这个年龄段，是控制血压和血脂的关键时期，这个时候控制得好，就有望预防40岁之后患心血管疾病。



年老咳喘烦恼多，正气不足病来扰

文 / 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

医案 林奶奶 68岁，支气管哮喘5年，加重3月余

林奶奶今年68岁了，随着年纪的增大，各种病痛纷纷找来。10年前被确诊为高血压、糖尿病，长期服用降压药及降糖药。此外，哮喘是林奶奶的“忠实伙伴”，已伴随5年了，间断使用吸入剂，控制情况一般。每逢变天或者受凉时身体时时有不适，女儿都会及时陪老人家去医院治疗。3个月前林奶奶因咳嗽伴有发烧，就诊于当地医院，被诊断为肺炎，经住院治疗后退烧了，但是咳嗽、气喘、声音嘶哑、咽干口干等问题涌现出来，林奶奶还经常觉得不够气，睡眠也不好，伴有胃胀、暖气、夜尿多等不适，于是家属带着老人家找到德叔。

德叔解谜 咳喘日久，脾肾肾虚，气阴不足所致

林奶奶年事已高，再加上常年大病小病不断，体内的正气逐渐消耗，脾肾三脏早就受到了影响。正气就像我们身体里的“巡逻兵”，兵少了那邪气就进来了，所以疾病总是反反复复，疲倦乏力；而脾气不足，不能正常运转体内的水液，使水液停聚于肺脏日久会凝聚成痰；肺气虚，肺部气机不顺畅，则会咳嗽、气喘，加上痰在肺部久久不去，就会化火，使肺部津液亏少，不能滋润咽喉就会声嘶乏力；肾可以使肺部吸入的气到达身体的深处，并会起到固摄的作用，肾气亏少就会出现气短，夜尿多等不适。在治疗上，健脾补肺固肾的同时，以补气养阴为主，治疗两周后，林奶奶的咳嗽气喘明显好转，间断门诊治疗近1个月，至今半年再未出现咳嗽、气喘等不适。

预防保健 秋分至，不宜盲目润秋燥，需配穴位按摩

恰逢秋分时节，天气转凉，燥气明显，易伤肺，容易带来肺系津液亏耗的一系列症状，如口干、咽燥、咳嗽、便秘、皮肤干燥等。因此，在饮食上应注意多食滋阴润肺，益气生津的食物以护肺。德叔建议林奶奶这类肺肾气不足之人，不宜盲目润秋燥，而应固好脾胃先，佐以食

德叔养生药膳房

黄精炖老鸭

材料：老鸭半只，黄精15克，板栗80克，陈皮5克，生姜2~4片，精盐适量

功效：补脾益肺，益气生津

烹制方法：将各物洗净，鸭肉切块，放入沸水中焯水备用；

香雪制药

板粟放入锅中，加适量清水煮熟后剥壳备用；上述食材一起放入锅中，加适量清水1500毫升(约6碗水量)，放入炖盅，隔水炖约2小时，放入适量精盐调味即可。

今日养生方 秋分自制茶汤，滋阴润燥生津止渴

文 / 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 陈佳佳 宋莉萍

9月23日，迎来了二十四节气之秋分，几场降雨后，广东有了一丝秋天的凉意，早晚你可以感受到空气有些干燥，吹来的风也不那么湿漉漉了。此时养生可以吃什么呢？广东省中医院珠海医院治未病中心成杰辉主任医师给你推荐自制茶汤，生津止渴，消食养胃。

推荐食疗方：陈梅普洱茶

材料：普洱茶10克，陈皮5克，乌梅10克。

制法：将陈皮、乌梅洗净后，陈皮剪碎、乌梅剪开，将普洱茶、陈皮、乌梅一同放入茶壶中，注入开水，将第一次冲泡的茶水倒掉，重新注入开水，滤出茶汤饮用。

功效：止渴生津，消食养胃。适合口干咽燥、食欲不振、消化不良之人。

季节交替肺炎高发，出现这些症状就要注意了

文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 田乃伟



图 / 视觉中国

每年的夏秋交替，老老少少最易感染肺炎，于是有人纠结要不要打疫苗。武警广东省总队医院呼吸内科主治医师唐容辉表示，虽然大部分肺炎无传染性，但如果是流感、高致病性禽流感病毒等感染引起的肺炎，或支原体肺炎、军团菌肺炎等都具有传染性。因此，建议年老体弱或免疫功能低下的人，最好不要接触肺炎患者。

肺炎多因细菌感染引起

唐容辉表示，肺炎是肺组织的炎症，即常说的“肺炎”了。肺泡中可充满脓液和其他液体，使得氧气难以达到血液，影响呼吸功能，严重的会出现呼吸衰竭。肺炎可以由病毒、支原体、衣原体、细菌、真菌、寄生虫等感染引起，也可由于化学物质吸入如误吸胃内容物、短时间内吸入大量有毒化学气体等引起。但最主要的原因还是各种病原体感染，尤其以细菌感染引起多见，其症状有很多，但在临床上，主要通过以下5种表现来确诊——

1、咳嗽、咳痰，或原有慢性的呼吸系统疾病，如慢性阻塞性肺疾病、慢性支气管炎、支气管扩张等疾病，原本已有长期慢性咳嗽、咳痰，但现在咳嗽症状明显加重，咳痰量增多，痰变脓性，不容易咳出，伴胸痛、呼吸困难等。

2、畏寒、发热，体温大于或等于38度，或低体温。自觉没有力气、极度疲倦、厌食、肌肉酸痛、腹痛等。

3、医生查体可见肺实变体征或听诊器能听到湿性啰音等。

4、在医院检查抽血化验可见血常规改变，白细胞显著升高或下降，白细胞升高>10X10⁹/L，或下降<4X10⁹/L。

5、胸部X线检查可见肺部出现片状、斑片状浸润阴影或质性改变，伴或不伴胸腔积液。

唐容辉提醒，以上1~4项中任何1项加第5项胸部X线检查发现肺部病变，在医生综合评估分析后，排除肺结核、肺部肿瘤、肺间质性疾病、肺水肿、肺不张、肺栓塞、肺嗜酸性粒细胞浸润症及肺血管炎等，即可诊断为肺炎。

老人和儿童可以接种疫苗

肺炎是否可以通过注射疫苗来预防？唐容辉表示，可以通过接种23价肺炎疫苗，预防肺炎球菌感染引起的肺炎。23价肺炎疫苗所含的经过提纯的肺炎球菌荚膜多糖，能覆盖23种经常引起肺炎球菌感染的血清型，在社区所患的肺炎中，约90%的肺炎是由这23血清型引起，注射23价肺炎多糖疫苗后，2~3周可产生抗体，有效地预防肺炎球菌的感染引起的各种疾病如支气管炎、肺炎等。当然，23价肺炎疫苗对其他病原体感染或其他原因导致肺炎无效。

唐容辉称，该疫苗原则上适用于2岁以上人群，但也推荐高危人群接种，如65岁以上的老人(居住在老人院的老人)；免疫功能低下者；经常住院者(如因糖尿病、慢性支气管炎、呼吸功能不全、心衰、烟草或酒精依赖)；免疫缺陷者(如因脾切除、镰状细胞贫血、肾移植综合征等)。2岁以下儿童建议使用13价肺炎疫苗。



图 / 视觉中国

有很多脂溢性皮炎患者都发现自己过多过少的脱发现象，这让他们很是惊慌。广州市中医医院皮肤科主治医师刘敏怡提醒，脂溢性皮炎患者在平时要防止脱发除了正确的预防措施外，还要注意平时的饮食，要少吃或者不吃辛辣刺激的食物，多吃维生素比较高的水果和蔬菜，可以有效降低脱发的现象。

据了解，脂溢性皮炎又称脂溢性湿疹，是发生在皮脂溢出部位的一种慢性浅表性炎症性皮肤病。以颜面淡红或淡黄色斑片，上覆糠秕状鳞屑为临

防脱发，专家给你支招？

文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德

床特征，伴有不同程度瘙痒，病程慢性，易反复发作。其常自头部开始向下蔓延，伴有不同程度的瘙痒，成人及新生儿多见。好发于皮脂腺分布较丰富的部位，最常见于头部。

目前研究认为，脂溢性皮炎是在皮脂溢出基础上，皮肤表面正常菌群失调引起炎症，特别是头皮可能与糠秕孢子菌有关。其他因素诸如遗传、精神紧张、饮食结构、化学性刺激、洗头过勤、生活无规律、B族维生素缺乏、嗜酒等均与本病的发生和发展有一定关系。

治疗上重在中西医结合。刘敏怡建议，在限制多糖多脂、调节饮食前提下，消炎、杀菌、止痒同治。原则上轻的可口服抗脱发的药物，外用复方多粘菌素B软膏、红霉素软膏；重

的口服维甲酸类药物抑制皮脂分泌。面部炎症重者可外用0.03%他克莫司软膏或吡美莫司软膏，控制炎症后逐渐减量；头皮脂溢性皮炎也可外用含有激素的药物，但面部最好不要使用含激素的药物，容易反弹，且副作用较大。

最后专家提醒，脂溢性皮炎容易复发，所以需注意以下防护要点：

- 1、注意生活规律，保持充足的睡眠，精神放松。
- 2、要多食水果蔬菜，少食油腻食物和甜食，忌饮酒，禁食辛辣食物，保持大便通畅。
- 3、避免搔抓，不用刺激性强的肥皂洗头、洗澡。
- 4、面部脂溢性皮炎不要乱用化妆品，建议用医用护肤品，及时就医治疗。



百合30克，绿豆50克，金银花10克，乳鸽1只，猪瘦肉200克，蜜枣1颗，生姜片2片。

制作：百合、绿豆洗净；乳鸽宰洗干净，飞水后备用；所有材料一起放进炖盅内，加入清水1250毫升左右(约5碗水分量)，盖上盅盖后隔水炖2个半小时左右，调入适量食盐调味即可。这是3~4人分量。

功效：养阴清热，下火解毒

禁忌：不少人以为西洋参老少皆宜、四季可服、百无禁忌，实属宣传误导。林医生强调，凡有畏寒、肢冷、腹泻、胃有寒湿、脾阳虚弱、舌苔腻浊等虚寒病症的人士，均忌服西洋参。

清肺热、养胃阴——西洋参百合绿豆炖乳鸽汤

文 / 图 羊城晚报记者 陈映平

秋分之后，早晚凉爽，但白天尤其是正午时分，气温仍然很高，暑热夹秋燥逐渐成为主要的气候特点，反映在人体上，则是容易出现虚火上炎的病症。所以最近不少医院的中医门诊前来就诊的“痘痘族”有增多趋势。

广东省人民医院中医科副主任医师林举推推介这款西洋参百合绿豆炖鸽汤，对脾胃阴虚夹热型的青春痘或痤疮有较好的辅助治疗作用，同时还有清肺热、滋阴宁神、益胃养阴的食疗功效，若是用于辅助治疗青春痘或者痤疮，每周饮2~3次为宜。

西洋参
西洋参又名花旗参，性微

推荐食疗方
材料：西洋参10克，干品

特辑 920全国爱牙季



四颗种植体修复半口牙



好牙好口福·种牙种健康

1、假牙、镶牙、种牙哪个好？

活动假牙价格便宜，异物感强，咀嚼能力差，易脱落；固定义齿修复时间短，价格适中，但缺一颗磨损两颗邻牙；种植牙有“牙根”，咀嚼能力强，使用寿命长，功能性美观性接近真牙。

2、种牙手术痛吗？

数字化舒适无痛技术的使用可以实现术前放松、术中无痛、术后恢复快。种植后大约10天内伤口即可愈合，许多患者感觉种植体植入手术的不适比拔牙还要轻一点。

3、82岁的老人，缺牙十几年，能做种植牙吗？

种植牙没有严格的年龄限制，一般18岁以上即可种牙。据统计，接受种植牙手术年龄最高的患者是92岁，种牙后越活越年轻了！当然前提是糖尿病、高血压、心脏病、脑血管病等疾病得到比较好的控制，建议到院做初步检查后进一步确诊。

4、种植牙是缺几颗，种几颗吗？

缺1颗一般只种1颗，但缺牙日久，邻牙移位则要视情况而定；半口/全口

专题

种植牙八问，你想知道的都有

“广东省爱牙工程”派福利：缺牙市民9月拨打020-8375 2288可申领进口种植牙种一送一，享平均临床经验超15年知名专家亲诊，预约到院免挂号费、专家会诊费、种植方案设计费！

文 / 华章

“种植牙怎么选？”“种植牙到底有多长的使用寿命？”“假牙、镶牙、种牙哪个好？”这些都是缺牙市民十分关心的问题，在全国爱牙季来临之际，羊城知名口腔种植专家针对这些问题进行答疑解惑。

缺牙，用数字化舒适无痛技术植入4~6颗种植体恢复半口牙，术前放松、术中无痛、术后恢复快。

5、口腔机构那么多，种植牙到底怎么选？

诊疗机构选得对，种牙不受罪；知名医生技术好，牙齿用到老！因此市民在选择时一定要多多考虑诊疗机构的资质、实力、设备、专家等，而不是一味追求低价。

6、如何判断种植牙做得好不好？

首先，要恢复良好咀嚼，咬合受力均匀；其次，要美观；最后，牙齿看种植体是否精准就位，完美避开上颌窦、神经血管等。好的种植牙要牙冠好、牙龈好、牙功能好。

7、种植牙能用多少年？



诊疗机构选得对，种牙不受罪！

目前，种植牙的使用寿命世界纪录是52年。但种植牙和真牙一样，也要保养维护，否则再好的种植牙也会松动。

8、种植牙价格跟什么有关？

很多人选种植牙把注意力放在种植体品牌上，但同样的种植体，不同的机构和医生种出来，效果天差地别，所以种植牙成功的关键，在于医生技术。

通知 《广东省爱牙工程》

进口种植牙种一送一

每日补贴：100人

申领范围：所有缺牙人士(牙齿松动、牙齿脱落、单颗缺牙、多颗缺牙、全口/半口缺牙等)

申领热线：020-8375 2288