邓老凉茶
国医邓老 养生凉茶
天猫 邓老凉茶

喝很多水为何还口干？你该滋阴了……

文/记者 陈辉

秋分过后，广州的秋意越来越浓，其中最明显的就是空气越来越干爽了。广州中医药大学第一附属医院主任中医师单继军前几天接诊时遇到了好几位病人都出现了口唇干裂、皮肤干燥瘙痒等“秋燥”症状。这个季节的调养重点就是“养阴润燥”。

喝很多水为何还口干？

“医生我喝了很多水，实在喝不下去了，为何还是口干？”有患者问。单继军主任医师解答，秋燥损伤人体阴津，往往会导致口渴、唇干、咽干、咽痒，甚至喉咙肿痛、声音嘶哑等症状。多喝水当然是没错的，如果秋燥症状仍不能缓解，可经常用银耳、雪梨、百合、莲子煲些汤或糖水，有润肺生津、养阴清燥作用。

这个季节要少吃或不吃辛辣、煎炸食物（像烟酒、炒花生、瓜子、辣椒、孜然、烤串等），否则往往会助燥伤阴，加重秋燥症状。

秋燥伤肺，一老一小要当心

单继军介绍，秋燥还喜欢伤肺，这时如果人体抵抗力下降，容易导致呼吸道黏膜不断受到忽冷忽热的刺激，所谓“虚邪贼风”，屡扰体弱之人，抵抗力减弱，给病原微生物提供可乘之机，极易使人伤风感冒，还会引起扁桃体炎、气管炎和肺炎。老人和小孩身体比较弱，更要格外当心。

在这段时间，要避免劳累，保证充足的睡眠，这样除了有助于提高身体的正气、守好第一道“门户”外，还可有效缓解秋乏导致的到身体困乏、易疲倦、精神不济。另外，老人和小孩在这个时间段出门时可多带几套衣服，衣服汗湿后要及时更换，进入空调环境或感到有凉意时要及时加衣。

这个季节不冷不热，最适合运动，户外运动更佳。运动有助于提升身体正气，正气足，外邪才不易入侵，如《黄帝内经》所说：“正气内存，邪不可干”。中老年人可以选择快走、八段锦、太极拳等运动，运动要避免大汗淋漓。

专家简介：单继军

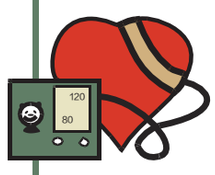
广州中医药大学第一附属医院主任中医师，从医40余年，在医教研方面有丰富经验，尤其擅长高血压、冠心病、心律失常、心脏瓣膜病变、心力衰竭以及高脂血症、动脉硬化、脑血管病变等心脑血管疾病的预防和治疗，对这些疾病平时的日常调理保健也颇有心得。

出诊地点和时间：广州中医药大学第一附属医院岭南名医门诊（周二下午）紫和堂德和中医门诊部（周一、周五下午）

如有疑惑，请在后台留言，紫和堂专家将为您解答。

转季之时血压不稳 如何应对“多事之秋”？

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星 吴琪



制图/王军

每到季节更替，不少慢性病患者就开始忧虑了。夏秋交替时也正是心脑血管疾病频发的时候，很多人感到困惑：明明我按时吃药了，怎么血压忽高忽低就是控制不好？怎么最近心绞痛发作也频繁了？怎么最近老是头晕了？这一切的诱因什么呢？

图/视觉中国

昼夜温差大，血压会升高

广州市第一人民医院心血管内科副主任医师黎镇赐指出，这都是因为气温降低、昼夜温差增大的原因。根据多项研究表明，气温对血压是有明显影响的，当气温降低时，机体为了维持正常体温，全身血管较温暖炎热时明显收缩，血管阻力增大，为了保证全身供血，血压便明显升高了。

一般来说，温度每降低1℃，收缩压升高1.14mmHg，舒张压升高0.58mmHg。当天气突然变冷或者早晚温差较大的时候，血压波动会更明显，而老年人因为血管弹性差，血压波动更加明显。

血压飙升可引起心梗和脑梗

高血压是动脉粥样硬化的一个重要原因。研究表明，无论是收缩压还是舒张压的升高，都会导致动脉粥样硬化的发病率明显升高。这可能是由于高血压时，动脉壁承受较高压力，内皮细胞损伤，坏胆固醇（LDL-C）易于进入动脉壁，形成泡沫细胞并刺激平滑肌细胞增生，引发动脉粥样硬化。

长期进行性动脉粥样硬化可引起冠心病及脑血管供血不足等疾病，而血压的骤升骤降更是急性心肌梗死、脑出血及脑梗死的重要诱因。

饱食常会引起心血管意外

不仅仅是气温，饱餐、情绪激动、熬夜劳累等均可引起血压升高。

秋季进补的传统由来已久。一来，秋季丰收，用美食来庆祝再好不过，也是为即将进入寒冬做准备；二来天气逐渐转凉，没有了夏季的燥热，人们胃口逐渐好转，而消化器官要工作，腹腔内脏器官血管扩张使血流充足以保证需要，四肢血管为保证内脏血液供应，就要让血管收缩，给急需处提供保障，从而引起血压升高。

秋高气爽，正是出门旅游的旺季，心脑血管疾病的发生也比平时来得更多。因此，专家提醒，出门旅游也好，在家也好，为应对“多事之秋”，大家要注意以下几点：

1、坚持服用降压药物，切勿擅自停药或自觉不适才吃药，出门在外也不例外。

2、注意清淡饮食，尽量避免暴饮暴食以及高油、高盐、高糖饮食。

3、保持情绪平稳，豁达开阔，切勿大喜大怒。

4、如果用药后，血压一直居高不下，要注意其他疾病继发性高血压的可能。

5、保持生活规律以及足够的睡眠。

警惕：帕金森病运动并发症可致残

文/羊城晚报记者 余燕红

帕金森病是一种中老年人常见的慢性进展性神经系统变性疾病。其起病隐匿，初期症状往往不典型，很容易被忽视。相比高血压、糖尿病等其他常见慢病管理的日趋成熟，有着中老年人健康“第三杀手”之称的帕金森病却没这么“幸运”，公众对帕金森病了解有限，就诊率和确诊率仍普遍偏低。重阳节将至，关注老年人常见的帕金森病。

提升疾病认知，提倡早诊早治

广州市第一人民医院神经内科副主任医师李蒙燕介绍，我国帕金森病患者已达250万，随着老龄化的加快，预计每年将新增病例10万人 。然而，接近15%的患者在患病2年以上才去医院就诊，错失了早期干预治疗的最佳时机。帕金森病虽然尚无法完全治愈，但如果早期发现、系统治疗，可控制病情并延缓进程。

预防运动并发症，保持自如生活

对于帕金森病治疗，国际公认要关注三大治疗目标，即控制运动症状、改善非运动症状、防治运动并发症。据了解，大部分帕金森病患者经长期的治疗，都可能产生运动并发症，发病年龄小于60岁的年轻帕金森病患者更容易出现。

运动并发症是帕金森病患者致残的主要因素之一，应引起患者和家属的足够重视。“运动并发症的治疗效果不佳，明智之举是预防其发生。”李蒙燕解释道，“在治疗初始就要为患者的长远治疗做打算，尽可能地延后和减少帕金森病患者运动并发症的发生，保证患者的生活质量。”

规范诊疗，专病专治是关键

帕金森病一经确诊需要接受长期治疗，规范诊疗对于改善症状并维持较高的生活质量相当重要。李蒙燕表示，患了帕金森病不要盲目就医，规范诊疗很关键。建议患者到所在城市已开设的帕金森专病门诊进行治疗，医生会根据患者情况进行长期规范的管理，从而控制并改善症状。

目前，帕金森病专病门诊在全国范围内已设立近500家，覆盖150个城市和县城。广州地区多家三甲医院现已开设帕金森病专病门诊。

这些人吃止痛药需谨慎

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

止痛药是许多家庭的常备药，疼痛难耐时来上一颗，有些老人甚至会长期吃止痛药。这不，悲剧来了……

近日，广州中医药大学第一附属医院二外科（胃肠甲状腺外科）接诊了一位70多岁的老年男性患者。来就医时，他表情非常痛苦、憔悴，他描述说“上腹部像刀割样疼”，而这种疼痛已经持续9个小时了。医生马上给他安排了腹部CT检查，检查发现有“气腹”，高度怀疑是消化道穿孔。

是什么原因导致这位阿伯出现了消化道穿孔？该院主任医师赵先明介绍，原来这位阿伯本身就有胃病，后来因为关节疼痛的问题，长期依靠止痛药缓解疼痛，正是因为长期吃止痛药导致了消化道穿孔。

赵先明解释，止痛药虽然能够缓解疼痛，但是治标不治本，长期或过量服用止痛药，容易损伤胃肠道黏膜，诱发消化出血甚至穿孔。对于年龄超过60岁，长期服用阿司匹林、激素患者更加是消化道疾病的高危人群，应该慎用止痛药。必要时需选择对胃肠道刺激较小的药物，同时服用保护胃黏膜药物。

该院主治医师杨海淦提醒，对于正在服用止痛药的读者们，要打醒精神，提防消化道穿孔，一旦出现消化道不适要及时就医，就医时要告诉医生你正在服用的药物。消化道穿孔的临床症状以突发腹部刀割样疼痛为主，疼痛剧烈，可伴随面色苍白，汗出肢冷、血压降低等休克症状。