

邓老凉茶  
国医邓老 养生凉茶



## 冬至:想打边炉又怕上火怎么办?

文/记者 陈辉

冬至将至,无论是北方的天寒地冻,还是南方的阴冷缠绵,在这样的节气,没有什么比三五好友一起打边炉更惬意的事。可是爽了一时,难受一周,上火很容易找上门。紫和堂华景中西结合门诊的周庆坚医生告诉你如何打边炉不上火,并提醒脾虚人群,现在正是调养的好时机。

### 打边炉选对食材锅底很重要

周庆坚医生介绍,很多人打边炉喜欢辣锅底,无辣不欢,但现在的天气比较干燥,吃辛辣、煎炸食物容易上火,会导致大便干结,甚至出现便血,所以建议选择清汤锅底。

另外打边炉的食材也可以多选择有清热功效的食材,西洋菜、生菜、豆腐等。西洋菜等食材膳食纤维多,还有利于通便。

打完边炉后来杯绿茶也可预防上火,也可以用蜂蜜来润燥。在接下来的几天,还可以用杏仁、石斛、百合、沙参、玉竹、核桃仁、肉苁蓉等有甘润生津、润肠通便功效的食材煲汤或煮水喝。

### 干燥天气健脾正当时

这个季节比较干燥,而燥最伤肺腑,但是有是个脏器最喜欢燥,就是脾。岭南地区特有的气候和现代的生活方式,导致脾虚的人特别多。周庆坚医生建议,



## 入冬后广州干眼症患者激增 滴一滴眼药水就会好吗?

文/羊城晚报记者 吕楠芳

的疾病比如过敏、结膜炎等都可能和干眼产生类似的症状,对市民来说,发现问题后应尽早就诊,有针对性地治疗。”

广州基层医院眼疾患者中干眼症超六成

根据我国的患病率及流行病学数据(21%-30%患病率),我国干眼症患者基数庞大,有2-3亿患者人群。

“在广州中山眼科门诊中,干眼病占了35%,等于10个病人中有3.5个是干眼,基层医院的比例更高,达到了60%以上。”刘祖国教授介绍,干眼病越来越普遍,主要跟老龄化趋势,以及现代人的生活方式有关,长期使用手机、电脑,都容易引起干眼。

刘祖国教授指出,2018年全国全年眼科门诊量1.1亿,可是干眼病人却有3亿人,说明相当一部分干眼病人都不知道自己的干眼,也没有及时就诊和治疗。

滴眼药水可以治疗干眼吗?

当眼睛出现了种种不适的状况,有人选择闭眼休息,有人选择做眼保健操,更多的人则选择滴眼药水来缓解眼睛的疲劳干涩。

“干眼的发病原因有很多,很多其他

## 每天如厕 20 多次 原来她是这个病

文/图 羊城晚报记者 陈映平  
实习生 谢佳漫 通讯员 新婷

许多患者患了精神病多年却不知道,求医常走错门,他们仍然在内科、中医科、康复科等兜兜转转而耽误了治疗。广东省精神卫生中心主任医师林勇强提醒,一旦出现某些症状或疾病反复发作却又查不出病因时,不妨看看精神科。

李女士每天如厕 20 余次求医无数

两年前,广东省精神卫生中心主任医师林勇强曾经接收过一个41岁的女性患者,这位患者一天要上20多次厕所,但每次尿量都不多,跑遍了广州各大小医院的妇科和泌尿科,做了一系列检查却一直没有查出病因,越治病情越严重。

当她来到省人民医院门诊挂号时,导诊人员建议她挂个精神科看看,结果被李女士大骂,她认为医护人员在歧视她有精神病。后来抱着试试看的态度,她走进了精神科的大门。经过病史询问、详细检查、心理状态系列测评后,专家发现李女士非常焦虑,有尿频、尿急症状,正是她精神焦虑状况下的表现,而小便频繁又加重了她精神焦虑,导致恶性循环。

在对其进行心理疏导治疗和吃上抗焦虑的药物后,电话回访反馈,李女士第二天症状就有了明显的改善。

“这是一个严重焦虑的精神病人,其躯体表现是尿频和尿急,药物治疗是治标,心理疏导是治本,两者互相配合才能达到更好的治疗效果”广东省精神卫生中心主任医师林勇强指出。

惊恐障碍病人被误送心脏科科

记者在采访中还了解到,除了患者本身对心理疾病认识不够,容易看病走错门耽误病情外,一些医生对精神科相关疾病认识不够,也会令患者转错诊室。

有一种心理疾病叫惊恐障碍,也称急性焦虑发作,是焦虑症的一种表现形式。躯体表现为反复出现类似的类似心绞痛、心慌、心痛,呼吸困难、大汗淋漓等症状,类似濒死的窒息感,但疾病发作和持续的时间不规律,从几分钟到1小时不等。典型的惊恐障碍是间歇性发作的,但平时患者可能没有任何症状。

因此,很多有惊恐障碍的患者在突然出现心痛、心慌的症状时,家人或朋友往往会打120,将其实送到急诊科或心血管科或心内科救治,但经过一系列的心电图、心脏彩超等检查,往往无法找到病因,医护人员也因对惊恐障碍的认识不足没有及时引导病人到精神科就诊,而后反复发作到心脏科检查,给患者的心理造成更大的压力,明明有病却找不到病因,长此以往,患者出现了期待性焦虑,就是不知道疾病下次什么时候发作,整天生活在惴惴不安之中。

Tips 屡次发作却查不出病因,应该看看精神科

专家提醒市民,有很多身体上的不适症状,如果反复发作却查不出原因,可能是某种精神疾病在身体上的反应,要尽早到医院精神科排查是否由精神疾病引起,越早查出病因越早治疗效果越好。

德润门诊

## 风湿病·大咖谈

权威专家风湿科普 8

战“狼”终有新武器

治疗方案突显“个体化”

受访专家 / 广州医科大学附属第二医院风湿免疫科主任医师 黄文辉 文 / 羊城晚报记者 余燕红

### 系统性红斑狼疮,最怕损伤到器官

与欧美人群相比,中国人群的SLE发病呈现患病人数多,发病时间早,以及器官损伤严重的特点。有研究显示,约40%的SLE患者在第1年出现器官损害,50%的患者发病5年内发生不可逆的器官损害。

SLE患者的死亡率是正常同龄人的3倍,死于感染的风险增加5倍,死于肾脏疾病的风增加8倍,其中感染在中国SLE患者主要死亡原因居中首位。

为了有效减少SLE的严重危害,2019年欧洲抗风湿病联盟(EULAR)对系统性红斑狼疮(SLE)治疗推荐意见指出SLE治疗目标是:为了改善患者的长期结局,缓解疾病症状和体征,防止损害的累积和最大程度降低药物副作用以及改善生活质量。

如何更好控制疾病活动、延缓器官损伤、减少药物不良反应及提高生活质量是当前SLE治疗亟须解决的问题。

### 治疗药物少,专家都盼来新药

黄文辉表示,对于SLE治疗的新药研发在之前的60年里几乎没有,而今年生物制剂的出现,让风湿病的治疗从非特异性转向特异性靶向治疗成为了可能。目前的治疗药物主要有以下几种——

#### 1. 抗疟药

狼疮是自身免疫病,即免疫细胞(抗体)攻击自身健康组织和器官,引发炎症导致疾病发作。不同免疫抑制剂能够抑制免疫炎症过程中



轻松预约三甲医院名医,  
让康复更简单!

广州市天河区丽柏国际酒店东塔26楼

### “战狼”不止步,一直在路上!

如何不再“谈狼色变”,黄文辉主任指出,找出导致SLE复杂的发病机制,采取针对性的治疗也是目前临幕上最为推崇的策略。

如何优化目前的“防狼”治疗方案,特别是生物制剂时代如何有针对性地进行靶向治疗,是目前SLE治疗带来的机会和挑战。黄文辉主任及其团队也在开展研究并不断将其成果分享运用到临床。



黄文辉简介:

广州医科大学附属第二医院风湿免疫科主任医师,广东省医学会风湿病学副主任委员,广东省医师协会风湿免疫医师工作委员会副主任委员。从事内科及风湿病临床、教学和科研工作20余年,临床经验丰富,熟练掌握内科常见病、多发病的诊治。

对各种风湿性疾病治疗积累了较丰富的经验,精于诊治难治性红斑狼疮、皮肌炎、硬皮病、血管炎、干燥综合征、骨关节炎、强直性脊柱炎、反向性关节炎、骨质疏松症等。

广州医科大学附属第二医院门诊时间:

周二上午、周三下午

## 内心充满幸福的老友记, 外化出“俏夕阳”的美丽

跨年艺术盛典——“金色年华达人秀”才艺大赛精彩纷呈

### 内心幸福,外化美丽

我们已经逐步进入老年化社会。

曾是豆蔻花初绽,如今霜雪上云鬓。如此多的老年人,退休生活该如何度过?在“跨年艺术盛典——金色年华达人秀”现场,看到这些老年人充满活力和热情,你就知道老了依旧可以光彩照人。

“我们的参赛节目是旗袍走秀”。流金岁月模特艺术团团长张云辉接受采访时介绍,“艺术团共23名团员,平均身高172.6厘米,平均年龄58.9岁。”在比赛之



流金岁月模特艺术团走秀“媛步·续”

前,这“鹤立鸡群”的模特队就吸引了大家的目光。不仅是身材曼妙,穿的旗袍也是别具一格,烫金旗袍,带着宫廷皇家的氛围,将女人衬托得高贵大气。张云辉团长介绍,队员大部分曾是职场上精英,退休后相聚在艺术模特的舞台上展现着绚丽的风采。艺术团也获得不少成绩,在全国及珠三角中老年模特秀舞台上屡获大奖。今年9月份在湖南宁乡“全国中老年模特原创舞台作品邀请赛”上获得季军并

获得评委“音乐深邃,模特功底扎实”的高度赞誉。“我们不仅活跃在模特舞台上,平时也十分热心公益,在每年广府巡游的现场、市女企业家协会年会、上海、黄山、深圳、珠海的艺术模特舞台,老年干休所、市老人院、社区街道都有团员们热情靓丽的身影。”美是来自于幸福感的外化,只有真正内在充满了幸福感的人,才能够外化出美丽。可以说,这些老年人“传承中华文化,弘扬爱的精神”诠释着当今中老年人

“俏夕阳”的精彩人生。

杨绛曾说,“在年轻时认真经历生命的历练,方能在岁月中优雅地老去。”活得优雅漂亮与年龄无关。即使每个人都在说日益变老,仍然要老得光彩靓丽,老得优雅从容,老得艳美美丽。

### 健康积极向上,老年生活充实 提高艺术修养,享受幸福晚年

在本场节目中,出现了高水平的男生小合唱节目《少林少林》。11名男生清一色的黑色中山装,没有伴奏带,也没有巨大的舞台,但正是这样一个舞台展现了男生小组唱良好的歌声和魅力。手风琴的旋律与美妙动人的歌曲完美融合。它不仅和谐而且节奏丰富,达到了自然和谐的状态,为现场观众带来听觉享受,令人陶醉。

初选赛场,老人动人的歌声、精彩的才艺,豪放的激情,给观众留下了深刻的印象,让大家体会到长者可贵的精神气。经过1个小时左右的紧张角逐,流金岁月模特艺术团走秀“媛步·续”获得本场冠军;广州南华西蓝天艺术团舞蹈《我和我的祖国》;学友艺术团男生小合唱《少林少林》分别获得冠亚军。他们将入围参与在12月31日举行的总决赛。

本次比赛作为主办方之一的德伦口腔还贴心地设置了口腔义诊专区、游戏互动专区和书法春联专区等,让参赛选手能在比赛之余轻松一下,消除他们比赛的紧张感。德伦口腔致力于社会公益行动,因而特意比赛现场设立口腔义诊专区,为参赛选手检查口腔状况,帮助其提高自身口腔保健意识。



学友艺术团男生小合唱《少林少林》

中国内地、中国香港地区、日本注册汉方强心剂

百年品牌

预防重于治疗

日本原装进口

纸盒·黑色药丸

人字牌救心是地道汉方中药。

用于气虚血瘀所致心痛、胸闷、

气促、眩晕、心悸、神疲乏力、

自汗、手足发冷、食欲不振、

浮肿等症以及冠心病、心绞痛、

陈旧性心肌梗塞、心功能不全

具有上述症状者。

裕华国货各大药房

传真:(852) 2388 5962

网址:www.taisan.com

广告



羊城晚报老友记俱乐部是一个汇集爱玩、有趣、热爱生活的长者群体交流、互动的平台。加我们,即可参加丰富多彩的精彩活动,和老友记们“一起玩,更开心”,认识更多志同道合的朋友,寻找不一样的生活乐趣!扫描左方二维码,了解更多精彩详情或加入老友记俱乐部,可在办公时间致电:020-87133080。