

邓老凉茶
国医邓老 养生凉茶



邓老凉茶

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在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。紫和堂华景中西医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，也可以用蜂蜜水来润燥。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，

专家简介：周庆坚

30多年临床经验，擅长用中医、中西医结合方法治疗肛肠科、乳腺科、消化内科和妇科等系统疾病，尤其对慢性结肠炎、直肠炎引起的泄泻、便秘、便血、脱肛等症状，肛周皮炎的肛门瘙痒、疼痛，乳腺增生、乳腺炎、哺乳期乳汁不通等各种类型的乳房疼痛，月经不调等疾病的治疗，疗效显著。

出诊时间：周三上午、周四下午

出诊地点：紫和堂华景中西医结合门诊



如有疑问，请在后台留言，紫和堂专家将为您解答。

脾虚的人正好利用这个季节来健脾，这样等到梅雨季节来临时，也不会湿困缠身了。

周庆坚医生推荐，健脾可经常用淮山、莲子、黄芪来煲汤。莲子去皮，口感会好很多，没有了涩味；但是红皮莲子（带皮的）除健脾外，还有养心安神的作用，睡眠不好的人，可以选带皮的。莲子心会微微有点苦，煲汤前可以去掉，取出的莲子心不要丢，收集起来，等到家人有心火时（舌尖会红红的，甚至溃疡）可以用莲子心煮水喝。



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，干眼病人占了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得了干眼，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。

孙旭光教授提醒，选用和使用眼药水需谨慎，一定要先明确是否患了干眼症，到医院检查眼睛的泪膜、泪液分泌量、睑板腺功能等，切忌自己随便、过量使用滴眼液。

“人的泪膜由脂质层、水液层、黏蛋白层组成，三层中任何一种成分的缺乏，都会导致泪膜的不稳定，继而引起干眼。临床上，泪膜无论缺乏哪一种成分，都有相应的药物，比如缺油脂的可选用含油脂的药物，缺乏黏蛋白的可选用参天丽爱恩，促进黏蛋白分泌。”孙旭光教授表示，每个干眼病人的发病原因都不一样，一定要遵医嘱对症下药，很多白领针对眼疲劳习惯使用人工泪液，但人工泪液无法从根本上解决干眼的问题。

“干眼症”日常防范

第一，减少用眼疲劳，主动眨眼，每分钟眨眼10到15次；

第二，热敷，早上起床后可以拿热毛巾敷眼睛，温度不宜过烫，四十多摄氏度即可，也可用合适温度的蒸汽眼罩；

第三，室内空调温度不宜过高，风速不宜太大，增加屋内湿度，有利于改善眼睛疲劳。

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，如果反复发作却又查不出原因，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。

孙旭光教授提醒，选用和使用眼药水需谨慎，一定要先明确是否患了干眼症，到医院检查眼睛的泪膜、泪液分泌量、睑板腺功能等，切忌自己随便、过量使用滴眼液。

“人的泪膜由脂质层、水液层、黏蛋白层组成，三层中任何一种成分的缺乏，都会导致泪膜的不稳定，继而引起干眼。临床上，泪膜无论缺乏哪一种成分，都有相应的药物，比如缺油脂的可选用含油脂的药物，缺乏黏蛋白的可选用参天丽爱恩，促进黏蛋白分泌。”孙旭光教授表示，每个干眼病人的发病原因都不一样，一定要遵医嘱对症下药，很多白领针对眼疲劳习惯使用人工泪液，但人工泪液无法从根本上解决干眼的问题。

“干眼症”日常防范

第一，减少用眼疲劳，主动眨眼，每分钟眨眼10到15次；

第二，热敷，早上起床后可以拿热毛巾敷眼睛，温度不宜过烫，四十多摄氏度即可，也可用合适温度的蒸汽眼罩；

第三，室内空调温度不宜过高，风速不宜太大，增加屋内湿度，有利于改善眼睛疲劳。

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 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，死于肾脏疾病的风险增加8倍，其中感染在中国SLE患者主要死亡原因中居首位。

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、减少用药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靶向治疗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

不同环节的反应，从而抑制异常免疫对于自身组织的损伤，对于系统性风湿治疗不可或缺。但同时也应该关注不可避免的损伤如造血系统、免疫以及肝肾、消化道等。羟氯喹作为一种副作用较少、相对安全的免疫抑制剂，已成为狼疮治疗的基础药物。

2. 糖皮质激素

激素具有强力的抗炎，抗增生以及免疫抑制作用，能快速控制SLE的病情，但会带来感染、骨质疏松等风险，其带来的满月脸、水牛背、体型改变，常常对女性患者的造成心理影响。

3. 免疫抑制剂

常见的如环磷酰胺、霉酚酸酯、甲氨蝶呤、环孢素、硫唑嘌呤等，常用于重症和难治性SLE的治疗。对于一些难治性的狼疮肾炎，免疫抑制剂的多种点联合治疗，不失为一种有效的治疗方案。

4. 生物制剂

今年7月中旬，贝利尤单抗获批上市，是至今唯一获批用于SLE治疗的生物制剂。这是一种针对可溶性B淋巴细胞刺激因子蛋白的特异性人源IgG1单克隆抗体，可靶向作用SLE致病关键——B细胞通路，抑制自身反应性B细胞过度增殖分化，能够持久控制疾病活动，显著减少严重复发风险，长期保护器官，同时减少激素用量，严重感染发生率降低，整体安全性与安慰剂相当。

“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床上最为推崇的策略。

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。

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，看到了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《漫步·续》

前，这群“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的精英，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、珠海的社区模特舞台、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。”美是来自幸福感的人，才能真正内在充满了幸福的人，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

“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，老得艳羡美丽。

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，但正是这样一个场合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，老年人动人的歌声、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气质。经过1个小时左右的紧张角逐，流金岁月模特艺术团走秀《漫步·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》

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。加入我们，即可参加丰富多样的精彩活动，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！扫描下方二维码，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。

骗？

（香港、内地仿冒品以木盒、胶盒包装等误导消费者）

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·黑褐色药丸

人字牌救心是道地汉方中药。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。

特惠装 200粒

HEART TONIC KYUSHIN

since 1913

救心

港澳有售：watsons 屈臣氏 | manning's 曼宁 | 華豐堂 c.hcare | 裕華國貨 各大药房

内地、港、澳总代理：泰山企业贸易公司 电话：(852) 2388 6395 按“0” 传真：(852) 2388 5962 香港九龙弥敦道364号善美大厦4/F 查询电邮：info@taisun.com 网 址：www.taisun.com