

# 爱心高铁专列即将启程 香雪“爱·回家”伴600名大湾区奋斗者回家过年

文/图 羊城晚报记者 陈映平 实习生 谢佳曼

1月10日,为期40天的春运的大幕开启,春运首日,一年一度的返乡大潮又开始了。据了解,本次春运全国旅客发送量将达到约30亿人次,春运回家路漫漫,对不少外来务工人员而言,总是一票难求。

为给大湾区奋斗者送上温暖祝福,帮助他们顺利踏上回乡路,香雪制药、大参林等35家爱心企业共同打造“爱·回家”春运公益爱心联盟,帮助外来建设者团圆春节回乡团圆梦。赠票仪式春运首日(10日)在香雪制药总部举行。



一年一度的“爱·回家”春运公益爱心联盟活动正式启动

星辰、老百姓、金康药房、21世纪药店等35家医药企业组成的爱心联盟单位的支持,他们形成强大的春运爱心联盟,帮助外来务工人员顺利返乡与家人团聚。

## 奋斗者免费回家过节笑颜

启动仪式上,一名大湾区奋斗者代表快递小哥陈金贵出席并激动地袒露心声。来自湖南长沙的陈金贵十年前只身一人来到广东,在广州奋斗打拼,如今在广州黄埔区做快递员已有两年。“今年不敢想回家,因为回家的票难买且贵,我最多是两年回一次,都是坐大巴或者火车,上次回家已经是前年的事了。”33岁的他家人都在老家乡下,他表示能乘坐爱心高铁专列免费回家,非常开心,当时一获悉得到免费赠票就迫不及待地告诉了家人;同时他表示,平时工作苦些累些也习惯了,非常感谢香雪制药等爱心企业对外来务工人员的关心之举,令他和不少在外



快递小哥陈金贵获赠免费返乡车票非常开心

多年的工友能开心无忧回乡过年。据悉,1月15日,由香雪制药发起的春运爱心专列将从广州南站发车,与此同时,陈金贵等600名奋斗者也将随爱心专列一同返家与家人团圆。

## 600名奋斗者获赠免费回家高铁票

今年的“爱·回家”项目继续以珠三角为招募地,为湖南、湖北两地投身大湾区建设的奋斗者提供免费返乡过年高铁车票600张,帮助他们解决返乡的问题。此外,作为本次“爱·回家”公益项目的发起者,爱心企业香雪制药事业部总经理谭光华代表企业在致辞中首先感谢了合作伙伴对本项目的倾力支持。



季流感高发的情况,香雪制药还将为广州、深圳群众提供价值30万元、1万人份流感健康礼包,其中包括国家流感储备用抗病毒药口服液等产品和用品。让他们预防流感和远离流感的困扰,健康康踏上回家路。

同时,谭光华还表示,作为一家制药企业,香雪一直将公益作为自身履行企业责任的重要体现,通过打造爱心联盟,开行爱心专列,助力粤港澳大湾区奋斗者返乡过年,针对冬

## 香雪制药连续四年打造“爱·回家”春运公益项目回报社会

广东作为外来务工人员集中的地区之一,广东的春运一直都是全国关注的焦点,人潮呈现着“节前返乡,节后进城”的特点。随着粤港澳大湾区建设进程的加快,越来越多的奋斗者来到这片沃土,投入到湾区建设的队伍中。积极投身社会公益事业的香雪制药,一直关注外来奋斗者春运返乡的问题,从2017年开始,连续四年打造“爱·回家”春运公益项目,开行爱心专列帮助更多有困难的人实现春节团圆的梦想。

据了解,香雪制药作为一家广州本土企业,一直坚持“厚生、臻善、维新”的企业核心价值观,在坚持为消费者提供优质产品的同时,更加注重以公益回报社会。在历次非典、甲流、汶川地震、东南沿海海啸、广州亚运、广东扶贫济困、广州慈善、春运公益、教师节公益等慈善公益行动中,香雪公司累计向各级政府机构和慈善机构捐款捐物价值上亿元。而“爱·回家”春运公益项目,获得2019年广州慈善会与有关单位的公益创新奖荣誉。



香雪制药等爱心企业获“2020爱·回家”春运公益行爱心企业”牌匾

采访协助/杨广

## 常食黑豆,百病不生! 黑豆煲汤,补益肝肾,强筋健骨!

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星



近日,冷空气南下,广州降温明显。虽然温度不低,但节气在“三九天”里,夜里寒气重,容易损伤肾中阳气。

广州市第一人民医院药学部中医师李欣指出,如果人体出现肾阳亏虚,就会出现一系列机能衰退和老化的现象,因此在冬季,即便在南方如此的暖冬,依旧要注重养肾补虚,增强人体抵御寒冷的能力。

### 推荐食疗方 黑豆杜仲煲猪尾

材料(3-4人份) 黑豆100克、杜仲15克、猪尾一条、瘦肉150克、生姜3片。  
做法:  
1.先将材料洗净,黑豆清水浸泡;  
2.猪尾斩成小段、焯水;  
3.汤锅中加入适量清水煮沸,放入所有材料,武火煮沸后转文火煮1小时,食用前调味即可。

功效:益精养血、补肾强腰。  
李时珍在《本草纲目》中介绍“常食黑豆,百病不生”,对黑豆评价极高。中医认为,黑豆味甘,性平,功擅益精明目、养血祛风、利水、解毒。其强筋健体的作用有赖于黑豆含有丰富的维生素E及多种微量元素,对延缓衰老、美容护肤、降低血液黏稠度等非常有效,对预防骨质疏松也大有帮助。



黑豆杜仲煲猪尾汤

而中药材杜仲能补肝肾、强筋骨、调节血压,用于治疗腰膝酸软、筋骨无力。另外,杜仲还有安胎功效,因此孕妇也能食用。搭配猪尾煲汤,以形补形,增强补腰力、强筋骨、补肾固精之功。  
本汤品适用于肝肾不足、肾虚腰痛、筋骨无力、水肿尿少、精血不足、须发早白等症,对高血压等心血管疾病也有辅助疗效。

## “脑卒中的防与治”健康讲座欢迎你



入冬以来,医院神经内科的中老年病人剧增。其中脑中风病人占了相当大比例。脑中风是我国居民死因的第一位。我国40岁以上人群中中风患者年轻化趋势明显,愈后存活人群中70%留有不同程度的残疾,给家庭、社会造成了严重的经济负担。如何遏制卒中发病率、复发率快速上升的趋势?如何在急性期及时诊治降低卒中致死率及死亡率?欢迎你参加相关的健康讲座。

主办:广州市番禺中心医院卒中中心(脑科2区)  
协办:羊城晚报老友记俱乐部  
支持:越秀银丰颐园(赤岗)养护院  
时间:1月17日(周五下午)15:00-16:30  
地点:番禺区桥南街福愉东路8号广州市番禺中心医院卒中中心(脑科2区)2号楼6楼健康教育室。

### 主题1: 如何快速识别脑卒中?

专家简介:李巧薇,广州市番禺中心医院卒中中心(脑科2区)副主任,广州市番禺区康复研究所副所长,主任医师,广东省卒中学会理事。从事神经内科工作20年,专长是脑中风、痴呆、各类头痛头晕症、帕金森病、癫痫、焦虑、抑郁、失眠等疾病的诊治。



### 主题2: 战胜卒中、重在预防

专家简介:彭志强,广州市番禺中心医院卒中中心负责人,神经内科主任医师、教授、硕士研究生导师、医学博士,擅长脑血管病、癫痫和脑、脊髓肿瘤的显微手术和神经介入治疗。



(文/ 陈映平 杨广)

## 乳腺增生到底要不要治疗?

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

一个单位去体检,10个人可能七八个都查出有乳腺增生,那么乳腺增生到底要不要治疗?  
广州中医药大学第一附属医院乳腺科黄梅主任介绍,乳腺癌好发年龄为40~60岁患者,其中一部分患者有乳腺增生病史。临床认为乳腺增生的发生有以下路径:乳腺单纯增生→囊性增生→不典型增生→乳腺癌,因此,重视乳腺增生病的防治对预防乳腺癌有非常重要的现实意义。  
黄梅主任介绍,从西医的角度来说,判断乳腺增生是否需要治疗以及如何治疗主要的依据是患者的增生是否有较高的乳腺癌风险。

如果近期风险较高,可以选择手术治疗;如果远期风险高,可以选择服用药物进行预防,通常服用五年。  
判断风险主要依据影像学诊断,例如钼靶、超声检查等,并结合是否有乳腺癌家族史、是否合并BRCA基因突变等等,这些标准包含一定程度的主观成分,不同的医生解读可能不一致。  
在中医看来,乳腺增生的临床表现,如乳房肿块、乳房疼痛等不是单纯的乳房问题,而是机体气血阴阳不和、脏腑功能紊乱的表现,因此乳腺增生的患者除了乳房症状外还常常伴有情绪失调、睡眠欠佳、头痛、胃肠道不适、月经失调等一系列全身症状,

这是机体给我们发出的信号,我们应该及时给予相应的治疗,使机体恢复“和”的状态。  
黄梅主任提醒,这种调整的收益不仅限于乳房疾病,很多患者经过治疗,在乳腺增生改善的同时,情绪、睡眠、胃肠道功能都好了,机体恢复到健康的状态。  
临床应该发挥中西医各自的优势,在乳腺增生病的不同时期采取不同方法介入:大部分乳腺增生病通过中医的方法就可以有满意的效果,部分经影像学评估乳腺癌风险较高的病灶可以选择手术治疗。

**骗?** (香港、内地仿品以水盒、假包装等误导消费者)

**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。

特惠装 200粒

HEART TONIC KYUSHIN

救心

since 1913

认明商标: 日本人字牌 KYUSHIN 救心

港澳有售: watsons 屈臣氏, manning's Plus, 華潤堂, 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” 查询电邮: info@taisan.com

香港九龙弥敦道364号善美大厦4/F 电话: (852) 2388 5962 网址: www.taisan.com

招商高利泽广州番禺国际康复颐养中心

荣获 2019 羊城金牌养老机构评选 “最佳养老机构” “最佳养老品牌”

长护险定点机构·引进蒙台梭利非药物疗法

新春亲情不讲价 欢乐过新年仅需 **5288** 元 /15 日

【低至七折】 精选房型 舒心生活

【千元嘉奖】 成功推荐 立即返现

【15天免费】 长期入住 额外尊享

钜惠好礼热线: 020-31166626

地点: 广州市番禺区 东环街东艺路 139 号金山谷养老社区

\*【新春价】: 5288元/15天, 即日起至2020年2月2日期间签约预定者。【低至七折】: 优惠仅限精选房型房费, 护理费不参与折扣。【千元嘉奖】: 成功推荐长期入住(1年以上), 推荐人获得现金1000元奖励。【15天免费】: 签订长期入住(1年以上), 即可享受额外立减15天费用优惠。