



邓老凉茶 国医邓老 养生凉茶

邓老凉茶

### 新冠肺炎治疗:要因时因地因人而治

文/记者 陈辉

新冠肺炎治疗中,中医药一直在发挥重要作用。广州中医药大学第一附属医院刘友章教授解释,中医药之所以能取得现在的成就与中医治疗讲究辨证论治,因人因时因地制宜有密切关系。

#### 专家简介:刘友章

出身中医世家,1984年考取国医大师邓铁涛研究生,全国知名中医专家。擅长中西医结合非手术疗法治疗肝胆脾胃病、不孕症、糖尿病、尿毒症、甲亢、中风、眩晕、头痛、咳嗽、痛风、慢性肾炎。在养生调理、肿瘤康复、治疗重症肌无力、肌萎缩侧索硬化症、疑难皮肤病、久咳、慢性鼻炎等有独到之处。

出诊时间:周五下午至晚上:15:00-21:00(紫和堂德和国医馆);周六下午:14:30-17:30(广州中医药大学第一附属医院门诊南楼名医区七楼)

如有疑问,请在后台留言,紫和堂专家将为您解答。

比较适合广东风湿肺的新冠肺炎患者服用。如果没有得新冠肺炎,但有风湿类的人群也适合。

#### 有基础病患者千万别硬扛

刘友章教授提醒,这段时间有基础病的患者更要注意控制好基础病,积极治疗,这样万一得了新冠肺炎,死亡的风险也会降低。目前新冠肺炎的死亡患者多是有基础病的人群,新冠肺炎会加重原有的基础病,增加救治难度。

邓老凉茶 邓老清冠饮 (原名邓老清毒饮) 国医防疫配方 邓老清冠饮 入选第一批抗疫中成药在临床广泛使用

## 春季里的难言之“痒”怎么破?

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 伍晓丹

春季天气变化多端,据记者了解到,每年在春季,妇科里阴道炎的患者不少,南方医科大学珠江医院妇科主任医师付霞表示,不同病因引起的阴道炎用药不同,抗生素用错了可能会导致病情加重,在预防方面,尤其要注意提高自身免疫力,不然细菌会乘虚而入。

#### 千万不要随意乱用抗生素

晓丽最近时常感觉外阴痒,个中滋味,只有她知道。去医院看了,用了药,不痒了,可过不了多久又会痒。反反复复,让她焦躁不安。“外阴痒的原因很多,”付霞解释,“最常见的就是阴道炎了。从感染的病原体来说,可能是滴虫、念珠菌、细菌,也可能是支原体、衣原体或混合性感染。每种病原体的治疗方法是不一样的。滴虫、细菌性阴道炎可以使用抗生素治疗,但如果是念珠菌性阴道炎,使用抗生素就是雪上加霜。”所以,在外阴痒痒时,千万不要乱用抗生素。

专家强调,任何病原体感染,药物的治疗都需要足够的剂量,要用够天数,必要时还需要进行巩固治疗。用了两三天药物,不痒了,其实可能只是对药物敏感的病原体被“歼灭”了,一些生命力顽强的耐药菌仍然存在。这时候如果停药,这些存活下来的耐药菌就会成为隐患,“春风吹又生”。所以,一定要看医生,正规地按疗程治疗。

#### 过度清洁可能会适得其反

很多女性朋友爱干净,经常冲洗阴道,实际上,私密部位过度清洁,会适得其反。付霞解释,正常情况下,阴道的环境可以理解为一个平衡的生态系统,很多菌群在这里共生,比如乳酸杆菌能够维持阴道正常的酸性环境,保持阴道的自净能力。当然,也存在一些病原菌,在乳酸杆菌的“威慑”下不敢捣乱,不引起炎症。乳酸杆菌和这些病原菌共同存在于这个生态系统中,相安无事,保持着平衡。

专家指出,过度清洁破坏生态平衡,减弱阴道防御能力,是难言之“痒”反复发作的原因。正确的做法应该是用温水适度清洁,保持卫生,有炎症时在医生的指导下合理用药。

#### 这几件日常小事要做好

除了规范治疗与适度清洁,避免难言之“痒”反复发作,还需从日常小事做起,保持良好习惯并长期坚持。

(1)规律作息、早睡早起、坚持锻炼:很多疾病其实是“生活方式病”。不良的生活方式是疾病的“催化剂”。

(2)穿棉质内裤,单独手洗:化纤成分的内裤透气性差,容易造成外阴潮湿,滋生细菌,导致炎症。要选择透气性能良好的棉质内裤。另外,内裤要单独分开手洗,不能图方便顺手就扔洗衣机,有太阳时要拿出来晒一晒。

(3)勤换卫生巾,少用护垫:经期3-4小时更换一次卫生巾,防止细菌滋生。平时尽量不用护垫。

# “趴窝”趴出肉 “轻断食”让你轻松瘦

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 王慧

新冠肺炎疫情仍然严峻,不出门、不聚会、不扎堆,宅在家的网友们纷纷表示憋“疯”了。“宅在家”里运动量有限,体重却是“噌噌噌”地往上涨。

如何既做到乖乖“趴窝”不添乱,又能保持苗条身材?广州医科大学附属第三医院临床营养科主治医师、中医学博士刘佳为居家隔离人士带来了瘦身妙招,通过调整饮食也能轻松瘦身。

#### 区分减脂和减重,避免这三个误区

减肥瘦身要讲究科学,许多人急于求成却踏进了减肥的误区。“首先要区分减脂和减重。”刘佳提醒。

**减重:**只是使整个体重减轻,包括脂肪和肌肉,体内的水分等;

**减脂:**主要是减少脂肪,对于超重人士来说是更加健康的一种减肥方式。

错误的减肥方式,有可能减下去的是肌肉和水分,涨上去的是脂肪,这样对人体健康非常不利。

所以,减肥人士要避免以下三个误区——

**误区一:节食减肥** 节食减肥可能会导致新陈代谢紊乱、内分泌失调,皮肤暗沉、胶原蛋白流失导致易衰老、酶和激素不能充分生成而长痘、抵抗力下降等问题,若导致基础代谢率下降,人可能变为易胖体质。

**误区二:过度运动** 过度运动时,人体内能量消耗太多,导致能量储存失去平衡,会减少瘦素的产生,反而使人食欲上升,摄入更多能量来补充身体所需。

**误区三:使用减肥茶和药品** 可能会导致腹泻不止,甚至脱水、肠炎,减重不成反伤身。

#### 四种“轻断食”方法,让您轻松瘦身

“轻断食”是近年来颇为流行的减肥方法,轻断食并不是长期节食,而是用规律的方式,以低热量的食物代替正常三餐,有效地阻止赘肉生长,从而降低脂肪含量,结合适量运动,还能重塑肌肉线条。

“当大家通过轻断食减肥的时候,如果配合科学的膳食法,不仅不会感到身体疲惫,在断食的隔天还会出现精力充沛的情况。”刘佳博士解释,并带来了四种轻断食方法,减肥人士可以根据自身情况选择。

**1.隔日断食法** 一天正常饮食,隔天则将食量降到正常的25%-50%。

**2.5:2断食法** 一周中有5天正常吃,其他选择不连续的两日为断食日,食量降到正常的25%-30%。

**3.果蔬汁断食法** 一个月内选择不连续的2-5天断食,只喝白开水、果蔬汁和蔬菜汤,每日摄入热量控制在300-500千卡。

**4.日内断食法** 一天的16个小时中不吃东西,其余8小时则正常进食。

刘佳博士提醒,轻断食虽好,但并不适合所有人,这种饮食控制方法更适合肌肉较壮、身体超重、腰围过大、血脂升高、胰岛素敏感性下降,且控制食量能力较差的人群。

同时,在轻断食进行时,应注意以下几点:

1.轻断食不是不吃东西,断食期间也要保证低热量的营养摄入。

2.断食要与运动结合,可进行散步等强度较小的运动,避免剧烈运动。

3.断食不能只考虑热量不考虚营养,同样是500千卡,吃果蔬比喝糖水更营养。



量降到正常的25%-30%。

刘佳博士提醒,轻断食虽好,但并不适合所有人,这种饮食控制方法更适合肌肉较壮、身体超重、腰围过大、血脂升高、胰岛素敏感性下降,且控制食量能力较差的人群。

同时,在轻断食进行时,应注意以下几点:

1.轻断食不是不吃东西,断食期间也要保证低热量的营养摄入。

2.断食要与运动结合,可进行散步等强度较小的运动,避免剧烈运动。

3.断食不能只考虑热量不考虚营养,同样是500千卡,吃果蔬比喝糖水更营养。

化州橘红 润肺止咳 化痰利咽

春天万物复苏,细菌滋生,岭南地区昼夜温差加大,正是感冒咳嗽的高发时节,燥寒交织造成的感冒不适较为常见,典型的症状表现是头身困重、食欲不振、痰多咽咳不适,甚至出现咳嗽和腹泻等不适。广东省人民医院中医科副主任医师林举峰专门为你推荐一款具有润肺止咳、化痰利咽功效的化州橘红炖老鸽汤。

化州橘红是广东省化州市的道地中药材。化州橘红表皮长满了金色的毛,俗称“正毛”,而且表面会有一层陈旧的氧化层,色泽也没有那么光鲜。中医认为,橘红性温平,有宽中消食、化痰止咳之功,对寒咳、痰多尤其有益。此汤中南杏北杏一起用,比例是2:1左右,皆因南杏又称为甜杏仁,北杏又称为苦杏仁。这样

的比例搭配既能够兼顾药效,又能够使汤的味道更好。汤中搭配能开胃利五脏,益心神补气的老鸽。既是春日寒湿时强身补气防外感咳嗽的药膳食疗靓汤,还对燥火上炎伤肺的呼吸道疾患亦有不错的辅助治疗效果,男女老少皆宜。(文/图 陈映平)

化州橘红炖老鸽汤 【材料】化州橘红5克,南杏20克,北杏10克,老鸽1只,猪瘦肉100克,生姜2片。 【制作】所有材料清洗干净。老鸽宰洗干净后切大块飞水备用;猪瘦肉飞水后切粒备用;所有材料一齐下炖盅内,加入清水1250毫升左右(约5碗水分量),加盖后隔水炖两个小时左右,饮用前再加适量食盐调味温服。这是3-4人分量。 【功效】润肺止咳,化痰利咽。

E-mail:ycsll@163.com

## 东张西望

## 晚会·东张西望

### 人类历史上疫情之最

# 西班牙流感传染范围最广

撰文/供图 刘植荣

#### 西班牙流感的源头不是西班牙

首先要澄清,西班牙流感不是在西班牙首先发现的,源头也不是西班牙。读者会问,既然如此,那为什么叫“西班牙流感”呢?

西班牙流感爆发于第一次世界大战期间,交战国有战时新闻审查制度,这些国家的媒体发稿都要经过审查,这就导致新闻事件报道不及时。再有,当时交战报纸主要报道战争新闻,无暇报道这种流感,况且起初认为西班牙流感是普通感冒,并没有认识到这种流感的传染性会这么强、致死率会这么高。

西班牙在第一次世界大战中保持中立,不存在战时新闻审查,西班牙媒体便大量报道了这种流感,由此,世界其他国家误认为这种流感最初是西班牙爆发的,便给它起名“西班牙流感”。

不过,加拿大纽芬兰纪念大学历史学家马克·汉弗莱斯虽然认为西班牙流感的源头在亚洲国家,但传播路径不同于克劳德·汉农提出的路径。他在2014年发表的一个报告中认为,是亚洲劳工直接把病毒带入欧洲的,当时的亚洲劳工到法国和英国从事军事后勤保障工作。他得出这个结论的主要证据是,1917年,亚洲一些国家局部出现了流感疫情。

西班牙流感毕竟过去一个世纪了,现在进行溯源难度极大。况且

当时世界上还不知道病毒是啥东西,人类分离出病毒并在电子显微镜下看到病毒那是多年以后的事情了。

#### 西班牙流感几个月时间席卷全球

西班牙流感爆发于1918年1月,仅用几个月的时间便蔓延到地球上有人居住的各个角落,包括太平洋和北冰圈的一些孤岛。例如,太平洋上的汤加8%的人口死于这场瘟疫;瑙鲁16%的人口死于这场瘟疫;斐济5%的人口死于这场瘟疫;西萨摩亚90%的人口感染,30%的成年男性死亡,22%的成年女性死亡,10%的儿童死亡。

研究人员认为,西班牙病毒传染范围如此之广主要是因为一战期间的军事人员流动性较大,且频繁调动,这些军人在战场上密切接触,然后又返回自己的家乡,加上当时火车、轮船、汽车、飞机等现代交通工具的便利,让西班牙流感迅速传播。

拿美国来说,1918年3月4日,堪萨斯州的莱利堡军营炊事员艾伯特·吉歇尔感染发病,当时这个军营正训练开赴欧洲战场的军队。这是美国报告的第一例西班牙流感病例。几天的时间,该军营就有522名士兵感染发病,到1918年3月11日,疫情蔓延到了纽约市的皇后区。美国政府没有及时采取行动阻止疫情蔓延,受到媒体的猛烈批评。

#### 全球5亿人感染了西班牙流感其中二成死亡

西班牙流感疫情直到1919年12月结束,两年期间全球有5亿人感染,大约1亿人死亡,感染者死亡率高达20%。当时世界有17亿人口,这意味着全球三成的人感染了西班牙流感,而在一些地区的感染率高达50%,死于西班牙流感的人数占世界人口总数的6%。

后来,研究人员把西班牙流感病毒命名为“A/H1N1”(甲型流感H1N1病毒)。西班牙流感患者症状极度痛苦,鼻子、耳朵、肠胃及皮肤会出血,往



美国堪萨斯州莱利堡军营的西班牙流感患者

往被误诊为登革热、霍乱或伤寒。一些国家死于西班牙流感的人数如下:印度1700万,占人口总数的5%;伊朗243万,占人口总数的22%;俄国170万,占人口总数的11%;印度尼西亚150万,占人口总数的5%;日本39万人;英国25万;法国40万;加拿大5万;加纳10万;新西兰9000人。

在巴西,西班牙流感夺走了30万人的生命,包括当选总统罗德古斯·阿尔维斯(1848-1919)。

在美国,28%的人被感染了西班牙流感,其中67.5万人死亡。1918年,西班牙流感造成的非正常死亡让美国人口寿命减少了12年。

在其他国家也大致如此,西班牙流感让世界人口寿命锐减。

#### 西班牙流感患者中年轻人更容易死亡

西班牙流感与其他流行性传染病不同的是,年轻患者病死率更高,而老年和婴幼儿患者大多能“挺过来”。

在1918年至1919年期间,美国死于西班牙流感的人99%小于65岁,其中一半在20岁到40岁之间。这是西班牙流感的一个主要特征,其他流感感染者大都是70岁以上的老

2020年3月3日/星期二/副刊编辑部编 责编 梁力/美编 王军/校对 孙东菊

### 短句

●(清)王永彬《围炉夜话》:人品之不高,总为一利字看不破;学业之不进,总为一懒字丢不开。

●《人间烟火》:柴火煲汤煮饭,最费时间,也最见真情,其中火候掌控,柴火添增,时间长短,只有做的人才明了其中的艰难漫长。

●周国平:不卑不亢是同一品性的两面,不可分割,心灵高贵者必不卑不亢。

●张德芬《遇见未知的自己》:如果一个人充满了快乐、正面的思想,那么好的人、事、物都会和他起共鸣,而且会被他吸过来。

●(美)塔拉·韦斯特弗《你当像鸟飞往你的山》:教育意味着获得不同的视角,理解不同的人、经历和历史。

●爸爸:“儿子,你觉得爸爸强壮吗?” 儿子:“强壮。” 爸爸:“你觉得少林功夫厉害吗?” 儿子:“厉害。” 爸爸:“那爸爸剃成光头,练少林功夫好吗?” 儿子拍手:“太好了。” 第二天,儿子看到光头的爸爸,高兴地说:“爸爸加油,一定要练成高手。” 那天,是患了癌症的爸爸进行化疗的前一天。

●过去的事情就让它过去,不必反复咀嚼。一生不长,重要的事也没那么多。

●这世上,所有的“突然想起”,都是“一直放在心底”。

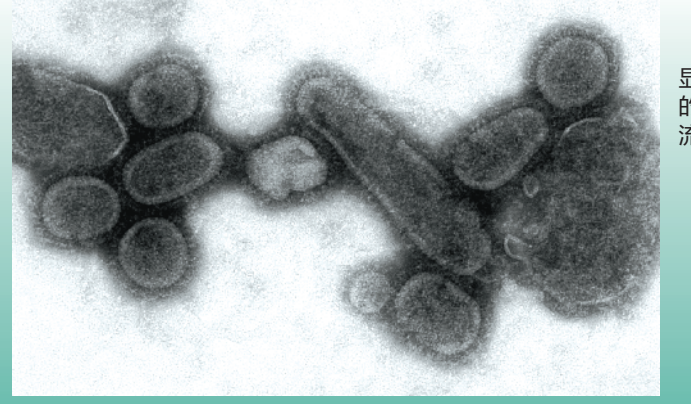
●路上,我正在接电话,妻子突然冲我喊:“谁?谁?谁?”我不耐烦地说:“不会等我打完电话再问吗?” 就在这时,一辆洒水车从我身边经过,我瞬间被淋成了落汤鸡。我板着脸责怪妻子:“洒水车来了你也不提醒我一下。”妻子说:“刚才我不是提醒你了嘛?”我问:“提醒啥了?”妻子说:“水,水,水。”

●在迪士尼听到一位妈妈警告她儿子:“我们现在在地球上最快乐的地方,别让我扇你。”

●人要常说请、谢谢、对不起,才能促进感情,搞好人际关系。比如:“对不起,我今天忘带钱了,请我吃饭,谢谢!”

●数学课上,老师见同学们都无精打采的,便说:“同学们上课都累了,那我讲一个《西游记》里的故事,让大家放松一下。”同学们顿时来了精神,全都聚精会神地盯着老师。

老师说:“唐僧师徒去西天取经,途中被白骨精盯上了,孙悟空去给师父找食物,用金箍棒在地上画了一个圈,这个圈半径两米,请问,这个圈的面积有多大?”



电子显微镜下的西班牙流感病毒