



邓老凉茶 国医邓老 养生凉茶

肺为娇脏,养肺刻不容缓

文/路得



如有疑问,请在后台留言,蔡和堂专家将为您解答。

养好肺,做好健康防护线

春季气温变化不定,细菌病毒多,脆弱的呼吸系统最易受伤害,春季想要养好“肺”,就要做到常润常滋,饮食要以清淡为主,少吃辛辣刺激的食物,多吃生津清润食物,如:白梨、白萝卜、百合、银耳、蜂蜜、莲藕、白茅根等;疫情之下,也不能忽视运动锻炼,平日里可以参加一些适合强度的体育锻炼,增强体质,提高身体免疫力,如八段锦、摩鼻、深呼吸、捶背端坐、耐寒等锻炼。

肺主气,司呼吸,养肺刻不容缓

4月上旬,气温逐步回升,万物回春,人体也处于阳气升发之际,但是“倒春寒”不时来袭,让气温变化无常,这时候我们的身体会因为气温的变化而变得敏感,容易被疾病所侵犯,而肺为娇脏,在这种气温交替不定的情况下,最先受到侵袭的就是我们的肺。

邓老清冠饮 (原名邓老消毒饮) 国医防疫配方 邓老清冠饮 入选第一批优质中成药在临床广泛使用



4月,虽说正是踏青郊游的好时节,但是,新冠肺炎疫情影响尚未结束,千万不要大意,仍需万分警惕!广东省疾控中心提醒:春季流感、麻疹、风疹等其他呼吸道疾病容易发生,毒蘑菇及含河鲀毒素的生物引起的食物中毒事件可能增多,故要重点提防以下四种疾病。



图/视觉中国

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 粤疾控

广东省疾控中心提醒:4月务必提防这四种病

疾病1 防新冠肺炎

当前,中国国内疫情防控形势总体向好,本土疫情传播已基本阻断,但仍有零星散发的病例出现。与此同时,境外输入呈快速蔓延态势,“外防输入、内防反弹”是当前疫情防控的主要策略。

疾病2 防流感

由于我省存在冬春季和夏季流行高峰,需关注流感;儿童、老年人、医务人员等重点人群应注意做好个人防护。

疾病3 防麻疹和风疹

4月全省麻疹、风疹疫情将呈上升趋势,学校(若开学)、工厂等集体单位可能发生聚集性疫情;麻疹重点关注人群为未及适龄接种含麻疹成分疫苗的适龄儿童,风疹重点关注人群为育龄妇女。

疾病4 防食源性疫病

4月毒蘑菇繁殖加快,人们外出踏青误食有毒蘑菇的机会增加。每年春季(2-5月)为河鲀鱼卵巢发育期,毒性较强,需警惕河鲀中毒风险。



产后冷痛痛难忍 竟是脾肾阳气损

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

蔡女士今年25岁,1年前生完孩子后,因坐月子期间调养不周,遗留了腹部冷痛、怕风寒的毛病,时不时还会头部、肩部及下肢关节的疼痛。夏天不敢吹空调,稍微受点风,疼痛便加重,只能靠口服止痛药暂时缓解,也曾多方求治,但效果都不明显。

德叔解惑 产后失养腹冷痛,阳虚寒凝是首要

女性产后气血大亏,此时风寒之邪为首,袭击产妇,由此引发各种产后诸多不适,所以中国自古就有“坐月子”的说法,要求妇女产后1个月内避风寒、忌食生冷等。蔡女士坐月子期间调养不周,损失的气血没有得到足够的补充,脏腑的阳气虚寒,所以出现了平时手脚冰凉、怕风怕寒,这些阳气亏虚,抵抗外邪的能力下降的表现。

预防保健 日常养护是基础

蔡女士这类宝妈,经常会觉得自己还年轻,误认为“坐月子”早已被淘汰,产后如常人般生活。德叔强调,中国人的体质不同于外国人,任何年龄段的产妇,都要懂得“坐月子”。蔡女士要注意防风防寒,饮食方面,多用调脾胃中散寒之品,如砂仁、巴戟天、当归、黄精、陈皮等作为药膳首选,但要做到补而不滞。

德叔养生药房 精芪羊肉汤

材料:羊肉500克,黄精10克,黄芪15克,陈皮5克,生姜三四片,精盐适量。功效:温补脾胃。烹制方法:将各物洗净,羊肉切块,放入沸水中焯水,上述食材一起放入锅中,加适量清水2000毫升(约8碗量),武火煮沸后改为小火煲1.5小时,加入适量精盐调味即可。此为3-4人量。

预防胃癌 专家教你这样护胃

文/羊城晚报记者 林清清

4月9日是第15个国际护胃日。胃癌有哪些高危因素,如何从生活中预防?广东省人民医院消化内科主任、主任医师、医学博士沙卫红表示,胃癌是中国高发恶性肿瘤之一。通过日常保养,早期筛查,可以早期发现胃癌,降低胃癌的死亡率,改变胃癌患者的预后结局。

此次新冠疫情,让许多人关注到分餐。实际上容易通过共餐传染幽门螺旋杆菌(Hp)感染,也是目前明确的胃癌发生危险因素之一。我国Hp感染率居高不下,早在2012年的流行病学调查中,全国范围的Hp阳性就大概在42%。

“一家人里,若夫妻两人有一人是阳性,且又考虑去根除治疗的话,我们推荐两人同时进行检测和根除治疗。”沙卫红建议Hp阳性的胃癌患者给予积极根除,“幽门螺旋杆菌是可以家里自查的。目前常见的方法,有大便抗原检测,也可以进行抗体检测和尿素呼吸气的检测,像验孕一样,很方便的。”

人们常说“胃病讲究三分治七分养”,但沙卫红表示,前提是要第一时间做好三分治,及时控制症状,后期才有慢慢调养的基础。

许多习惯于家中常备一些胃药。沙卫红表示,一些轻微不适如出现烧心、反流、上腹痛、上腹部烧灼灼等,可以先通过经验性治疗缓解症状,但若3-5天症状依然没有缓解,还是要去医院检查。胃痛时,一般可以先选择起效快,较少吸收入血液的药物,第一时间中和胃酸,保护胃黏膜,缓解胃痛的不适症状。沙卫红特别提醒注意,常见慢性病患者,如风湿疾病、骨关节炎、心脑血管疾病患者、痛风等,长期服用激素或非甾体抗炎药(NSAID)和抗血小板药物,应该提高警惕。

百悦百泰 城市颐养中心 幸福专线:020-39967888

宅家跟着《黄帝内经》学养肺

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 焦俊玥 张秋霞

最近宅家时间长,除了吃就是睡,广州中医药大学第一附属医院康复中心林国华教授教大家跟着《黄帝内经》养好肺。

林国华教授介绍,此次新型冠状病毒感染的肺炎属于“寒湿”之疫气所致,目前的气候也属于寒湿之疫气所致,那么我们能在家中做些什么日常活动祛除寒湿呢?

《素问·汤液醪醴论》给出日常建议:“……微动四极,温衣,……开鬼门,洁净府,精以时服;五阳已布,疏涤五脏,故精自生,形自盛,骨肉相保,五脏乃平。”也就是说以“微动四极,温衣,开鬼门,洁净府”可以让五脏阳气升发,水液自去而到达阴阳调和,正气充盈。林国华教授认为,大家同样可以借鉴其中的方法祛寒湿达到“正气内存,邪不可干”。

林国华教授介绍,身体里有了寒湿之邪,中医认为要“郁而发之”,就是通过发汗的方式,就会鼓舞阳气驱邪外出,汗液也会带走水湿,使得寒湿的邪气祛除。

那么现在大家都在家中有什么可以帮助发汗的小秘诀呢?

第一、有选择的运动,可以进行适当运动如八段锦或广播体操、跳绳一类,柔和舒缓但又能使身体出汗的运动。第二、冲热水澡温度适宜冲至微微发汗为度。第三、喝茶至微微出汗。上午推荐喝绿茶可以清热祛湿,绿茶富含茶多酚能调节免疫球蛋白的活性,下午喝红茶、黑茶,当下时节天气寒湿,岭南地区多爱发热的乌龙茶,例如凤凰单枞、铁观音,不论哪类茶都建议加上广陈皮,有保护脾胃、祛湿、化痰之功。

百悦百泰 城市颐养中心 幸福专线:020-39967888

口腔医院:有序、有限、精准复工,保障就诊患者的安全

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 彭杰

专家建议 今年内尽量按照这些要求执行实施

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 彭杰

“为了严防严控疫情自1月23日开始,全市的口腔医疗机构包括广州医科大学附属口腔医院只看急诊。”张清彬副院长说,“直到3月2日,疫情得到有效控制后,才开始强化急诊,各科专科医生安排。3月16日医院才有序恢复诊疗,全面实行预约就诊及分时段看诊。”

有序、有限、精准复工看诊 当武汉出现不明原因肺炎的消息传来,这种呼吸道传播的疾病,对于近距离操作、治疗的口腔类疾病由口腔医院来说,非同小可。1月19日广州医科大学附属口腔医院的领导班子即召开紧急会议,并且成立了新冠肺炎防控领导小组,并且落实到督导、院感、人事、防控等具体工作上来。

作为口腔专科医院,广州医科大学附属口腔医院牵头制定了《广州市口腔疾病防治技术指导中心制定的防控方案指引》《广州市口腔医疗机构如何有序开展恢复口腔诊疗服务的方案》,为广州市卫健委抗疫部署提供有力支持。

在3月初,疫情形势严峻,“得知驰援湖北的广东医疗队出现了口腔溃疡、牙龈炎、牙周炎等状况。广州医科大学附属口腔医院捐赠价值5万元的口腔专用药品给广东省“逆行”荆州和武汉的医护人员,专门治疗口腔炎症。



广州医科大学附属口腔医院张清彬副院长给患者治疗颞下颌关节病

10条细则到发丝的规定,保障患者就诊安全

在广州医科大学附属口腔医院各个楼层,记者看到环境整洁卫生,安静舒适,所有接诊的医生护士包裹得当严实,全部都是二级防护,护目镜、两层口罩(N95+一次性外科口罩)、两层手套、防护服和帽子。