

A 老年人：  
秋冬季，注意血压波动

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 金小沫

2020年是不平凡的一年，在抗击新冠肺炎疫情的过程中，全社会众志成城，参与战疫，取得了阶段性胜利。在即将迎来“中秋国庆”双节之际，羊城晚报特别推出《金秋亲情健康手册》，提醒各位注意秋冬养生，预防季节性疾病的发生，让我们珍惜这来之不易的“山河无恙，人间皆安”。

在我们身边，一些看起来脸色红润、身体健康的老年人，忽然中风瘫痪乃至猝死的事例并不少见。这些例子大多与老年高血压有关，老年人动脉硬化程度高，合并的疾病非常复杂，所以老年人的高血压始终的一块“难啃的骨头”。临床发现，年龄越高，高血压的发生率也越高。据统计，我国60岁以上的老年人患高血压比例超过50%。进入秋冬季之后，天气逐渐转凉，因而老年人也要注意血压的变化。

## 老年高血压四大特点

广东省第二中医院心血管专科主任中医师王清海指出，老年性高血压具有一定的特点：

1、常常只有收缩压升高，在收缩压和舒张压之间的差值变大；

2、血压的波动比较大，老年高血压患者往往是早上起床时血压比较高，下午或晚上又偏低，高低之间差距可达到30毫米汞柱；还有一种情况是白天血压不高，但晚上却升高了，这些反常的波动，对心脑血管的影响都不是很不利的；

3、合并症多，高血脂、高尿酸、肾功能不全等，在合并

适时保健  
全家健康总动员

图/视觉中国

记者手记  
好好珍惜  
这岁月静好  
的日子

文/张华

2020年新冠疫情爆发，从1月23日广东省拉响了重大突发公共卫生事件一级响应的警报后，作为一名奔跑在医疗线的记者一直都没有停歇过。在疫情最严重的时候，在省二医隔离病房外采访抗疫专家，在市八医院面对面对康复患者交流，在白云国际机场和广州南站迎接奔赴前线的医护人员，用微信和电话与支援武汉的医疗队建立联系。面对这场突如其来的疫情，生离死别，很多人心理崩溃，夜夜提心吊胆，日日焦虑不安。虽然3个月之后，我国进入常态化疫情防控阶段。但是这场疫情，仍然历历在目。

回想起来，这场来之不易的阶段性胜利，离不开全体医护人员、疾控人员、公安干警等共同努力，当然也离不开我们每一个人的自觉抗疫以及对抗疫的支持和配合：小区封闭管理，就自觉居家隔离；没有口罩、酒精，邻里间热情支援；孤寡老人没法出门买菜，社区义工把柴米油盐送上门。相亲相爱，热心爆棚。目前新冠疫情，国内平稳，国外却不平静。我们要珍惜这来之不易的平安和健康，一定要好好珍惜这岁月静好的日子。除了继续戴好口罩外，时刻应有防病意识，清洗手、多通风、坚持锻炼、增强体质，筑好防病这一道“心墙”。

## B 儿童：秋季腹泻，这个专坑宝宝的病来了

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李雯

泻就应予补液。

## 秋季腹泻，这些误区要避免

在秋季腹泻的治疗过程中，专家发现家长常常存在一些误区：

## 1. 过多依赖止泻药

杨敏主任说：“儿童秋季腹泻，水样便喷射出来，加上一天拉十几次，常常会吓着家长，以为病情严重，于是常常依赖止泻药。呕吐和腹泻其实是身体的自我保护反应。实际上，腹泻也是人体在排毒，如果病毒没有排完，让病毒在肠道里继续繁殖，反而在体内堆积更多毒素，不利于疾病康复。”

## 2. 过度使用静脉补液

预防秋季腹泻引发的脱水，最关键的一环就是及时补充盐水。但是有一些家长担心口服补液盐治疗不够快，就坚持要用输液的方式。杨敏指出，输液且不说疼痛，还有输液风险。在给药的安全方式上讲，能口服的就不要注射。

## 3. 抗生素使用不合理

由于90%的儿童急性腹泻都是病毒所致，所以使用抗生素起不了治疗效果。杨敏主任指出，虽然临床上发现一些病毒性腹泻的孩子，抽血发现白细胞增高，这其实是早期的反应，呕吐缓解之后，白细胞的指标会自动下降，所以根本不用抗生素。

在腹泻患者中，如果出现黏液脓血便，可能需要使用抗生素，在使用抗生素之前，应留下粪便的标本做细菌培养和病原体检测。

## 4. 饮食管理不当

在腹泻的患者中，家长习惯的做法就是给孩子清淡饮食。“有的家长一直给孩子吃白粥，甚至吃一周的白粥。”杨敏主任说，“原本腹泻孩子就会丢失很多营养物质，如果连续十多天只吃这些寡淡的食物，会导致孩子营养不够，身体抵抗力下降。”

专家建议，在腹泻期间，可按照以往的正常饮食。母乳喂养的孩子，可以多喝母乳；混合喂养的，可以适当增加饮用水；人工喂养的孩子可以适当给食物基础的补液如汤汁、粥水和清洁用水。

德叔  
医古系列  
244

广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

20年老支扩咳痰带血  
德叔教您排痰养肺

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中 图/德叔医古团队提供

## 医案 郑大姐，65岁，支气管扩张20多年

65岁的郑大姐是北方人，40多岁开始经常咳嗽，伴有总排不完的痰，多数是白色浆糊样，质粘不易咳出，频繁清嗓，时不时还会咯血。就诊于当地医院，确诊为支气管扩张症。这几十年来，郑大姐走遍无数医院，吃过中药西药，时好时坏。近来郑大姐咳嗽加重了，早上起来痰多，不容易咯出，时不时喉痒，很容易感冒，入秋以来经常觉得口干咽干，睡眠也不好，很难入睡，大便四五天才解一次，经常觉得疲倦。无意中看到羊城晚报，得知德叔治疗支气管扩张有一招，于是来找德叔求诊。

## 德叔解谜 气虚阴虚，痰湿内盛所致

德叔认为，郑大姐常年久咳导致肺气耗损，肺气损耗就无法宣散津液，津液停聚于气道则化为痰。肺气虚损，气不摄血，便会时有痰中带血。遇到余下暑湿热与仲秋之燥，耗损津液，便出现

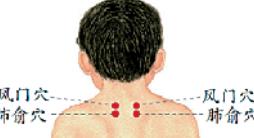
## 预防保健 饮食起居配合穴位按压

秋分后降雨明显减少，天气更加干燥，此时广东地区依然能感受到余下的暑湿热，但早晚则有仲秋之凉燥。此时，往往燥热中夹有一丝丝凉风，可随身携带丝巾，防止凉燥袭击。平时还可配合穴位按摩，选风门、膻中、肺俞、丰隆穴，疏风宣肺、化痰止咳。

具体方法如下：用拇指或食指指腹，置于穴位处按揉，力度要适中。每个穴位按揉5~10分钟，每日两三次。

## Tips：

风门穴：位于后背，低头后可以摸到1个突出的骨头（大椎穴），往下数2个



## 德叔养生药膳房 南北杏板栗煲老鸭

材料：老鸭半只，板栗100克，南杏仁20克，北杏仁15克，北沙参15克，党参15克，生姜2~3片，精盐适量。

功效：补气养阴，止咳化痰。

烹制方法：诸物洗净，板栗放入锅中，加适量水，煮熟2~3人量。



## 家中长者脾胃弱、胃口差？

## 早晚服用佛手粳米粥

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

100克。

做法：佛手、粳米共煮粥。

功效：早晚服用，适用于老人脾胃、消化不良。

## 知多D：佛手小知识

挑选佛手时要注意，以片大、掌状、黄皮白肉、气清香而醇者为佳。中医认为，佛手有补肝暖胃、止呕吐、治胃气疼、和中行气等功效。不过阴虚火旺，无气滞症状者慎服。

## 佛手粳米粥

材料：佛手干30克、粳米

## 专题

2020年9月22日/星期二/品牌运营中心主编/责编 林清清/美编 李焕菲/校对 谢志忠 A11

## 种牙补贴已发放，恢复好牙要趁早！

“广东省爱牙工程”派福利：缺牙市民9月拨打020-8375 2288申领5000元种牙补贴，抢0元种植牙方案设计名额，享博硕种植名医亲诊，前100名预约到院免挂号费、专家会诊费！



## 缺牙不补影响大，牙齿修复要趁早

很多人觉得缺一两颗牙没什么，然后慢慢地缺失的牙齿会越来越多。广东省口腔医学会口腔种植专业委员会常委、德伦口腔集团医疗副总裁兼东风总院技术院长徐世同提醒：“缺牙要及时补救，因为牙齿是互相依靠并排站的，缺了一颗牙，旁边的牙齿会失去依靠而长歪，牙齿长歪以后，进而导致蛀牙、牙周病、牙槽骨萎缩，旁边的牙齿也会逐渐松动、脱落。”

亲骨种植牙持久耐用  
无痛舒适恢复快

德伦口腔集团医疗副总裁兼东风旗舰总院院长徐世同院长表示：“在国外，一旦缺牙，即使一颗种植牙动辄几千美元，也仍是大多数修复人群的选择，因为其持久度和使用感相对来说比较好。”

“我这几年开始牙齿脱落，严重影响生活质量。经过朋友介绍，找到德伦口腔徐世同院长，徐院长通过数字化智能精准种植技术，帮我恢复一口好牙，而且整个种牙过程轻松舒适无痛。”年近60岁的黄卫东先生开心地说，“现在和真牙没什么区别，可以吃很多好吃的。”

数字化智能精准种植牙  
更加精准、安全、舒适

针对黄先生的诉求，为缩短治疗时间，减少手术次数，减轻治疗痛苦，减少牙槽窝拔牙后的生理吸收，避免大范围植骨，徐院长带领的专家团队提出亲骨即刻种植牙方案，即刻种植牙是指在拔牙同期植入种植体，在拔牙创口内立即植入种植体，不需等待长时间创伤修复后才进行种植牙手术，让患者在整个过程中更加安全、舒适。



## 广东省惠民看牙补贴正式发放

“广东省爱牙工程”是由广东省临床医学学会协办、广东省老年基金会为指导单位、德伦口腔为承办单位及唯一技术指定单位的公益活动，为让更多市民“看好牙，易看牙”，推出系列补贴政策，拨打020-8375 2288申领补贴：

- 看牙福利：71元抵700元
- 0元种植牙方案设计【限量100名】
- 0元数字化口扫检查【限量100名】
- 0元博硕学位口腔专家挂号费【限量100名】

通知  
《广东省爱牙工程》进口种植牙  
补贴5000元

• 博硕专家联合会诊  
• 亲骨型种植体进口  
• 数字化种植方案多重把关  
• 数字化舒适无痛诊疗

适用人群：  
单颗或多颗缺牙、半口/全口缺牙人士

申领热线：020-8375 2288