

文/张华

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”。

记者手记

好好珍惜这岁月静好的日子

文/张华

2020年新冠肺炎疫情爆发，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，在市八医院面对面与康复患者交流，在白云国际机场和广州南站接送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。但是这场战疫，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，勤洗手、多通风、坚持锻炼，增强体质，筑好防病这道“心墙”。

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 金小沐

9月22日，恰逢秋分时节，落叶纷纷，秋高气爽。这既是上班族忙收获、消费“金九银十”的旺季，也是中老年人和儿童的多事之秋，由于季节原因，一些高血压、病毒性肺炎等疾病会明显增加。

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%。进入秋冬季节之后，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青海指出，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很是不利的；
- 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

高血压时，不仅会增加降压难度，还容易引起诸多心脑血管并发症，比如中风、心绞痛、心肌梗死等；

4、症状明显，这是老年性高血压的重要特征。很多人血压已经很高了，但是没有任何征象。临床上许多老年人经常是出现心脑血管急症，到医院急救时才发现血压有问题的。

中西医结合降压，老年人学会养生

“对于老年性高血压，还需采取中西医结合的办法。”王青海说，“西药主要是对症治疗，降压起效较快吗，但不平稳；而中药降压较慢，但降压平稳，副作用少，可以很好的改善高血压的各种症状。所以，中西医结合降压对老年人来说尤其重要。”

另外，专家指出对于高血压来说，平时生活的小细节，也有降压作用：

- 1、中午小睡，一般以30分钟到1小时为宜，老年人也可以延长半小时，哪怕闭目养神对血压的稳定都是有利的。
- 2、晚餐减量。晚餐吃太多会导致胃肠功能负担加重、影响睡眠，从而引发血压波动。晚上宜吃易消化的食物，这有利于改善夜间血液黏稠的情况。
- 3、睡前泡脚。高血压患者要特别注意情绪稳定，睡前的娱乐活动不可过度，建议睡觉前可以用温水泡脚，然后按摩双足心，促进血液循环，有利于解除一天的疲惫。
- 4、起床要慢。早上醒来，不要急于起床，应在床上仰卧，活动一下四肢和头部，伸伸懒腰，然后慢慢坐起，以免血压大幅度波动。

C 中青年：别以健康为代价熬夜

文/羊城晚报记者 张华

金九银十，九月和十月份，都是各行各业销售的旺季，很多人都会奋力拼业绩。不少人已经习惯熬夜，凌晨一两点依旧可以见到加班加点灯火通明的办公大楼。有的人是不得不加班，有的人却是工作狂，努力把“拼命”作为自己的一个标签。实际上，冷静下来反思：这种以健康为代价的坚持，不一定是对的。

从中医的角度上看，白天消耗的是身上的阳气，夜间睡眠则能使阳气得到充分的休息和补养。长时间熬夜会扰乱体内阴阳气血平衡。身体的各个脏器都可能出现不同的症状。

广东省人民医院肿瘤中心淋巴瘤专科主任医师李文瑜指出，广东的生活节奏快，工作忙碌，经常熬夜，这可能就是让淋巴瘤高发的重要原因了。因为，这些因素都容易引起人体的免疫力下降，免疫功能缺陷是恶性淋巴瘤的重要原因。正常情况下，人体的免疫系统具有免疫监视功能，对机体内发生突变或癌变的细胞能起到排斥、清除的作用。而当免疫功能缺陷时，患者很容易受到感染，特别是病毒、细菌感染等会大大增加患癌概率。

另外，经常熬夜，过度劳累也是中青年发生猝死的重要原因。广州中医药大学第一附属医院心血管科主任李荣说，40岁至50岁是猝死的高发年龄，这个年龄段的人士大多属于企业和家庭的中坚力量，有些还是精英人士，身上承担巨大的压力。在临床上发现，很多中青年猝死的案例中，很多人没有任何症状，甚至没有高血压、高血脂等危险因素，但是他们长期处于紧张工作的巨大心理压力下，身心疲惫。

李荣认为，预防猝死首先了解自己的身体状况，比如40岁以上的人群常常有高血压、高血脂、高血糖等，建议做颈动脉彩色B超检查，看颈动脉是否有硬化、斑块形成以及狭窄。一旦在颈动脉B超等检查中发现了血管斑块，就要积极降血脂。其次，就要养成良好的生活方式，比如戒烟限酒、控制体重、适量运动、保证充足的睡眠。在工作上避免长时间加班、熬夜和精神紧张。确保每天都有足够的休息和放松时间，不让身体超负荷运转。如果出现焦虑易怒、记忆力减退、注意力不集中、失眠等身体状况，说明身体处于亚健康状况，比如尽快调整工作节奏，适当休息。

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

“进入9月下旬之后，在医院接诊的腹泻患儿明显增多。”广州市妇女儿童医疗中心消化科主任医师杨敏对记者说，“5岁以下儿童发生急性腹泻，往往是病毒性肠炎，比如轮状病毒或诺如病毒所致，治疗急性腹泻最关键的关键就是预防脱水，家长要注意，一旦孩子腹泻，就应该开启口服补液的方式。”

秋冬是病毒性肠炎的高发季

一般来讲，轮状病毒感染高发季节为9月至次年1月，诺如病毒感染高发季节为10月至次年3月。杨敏表示：“秋季腹泻大多数是病毒性肠炎。据统计，感染性腹泻中，病毒性腹泻占92.4%，细菌性腹泻占7.4%。如果孩子精神状态还好，及时补液，预防脱水，一般一两周会自愈。”

杨敏主任指出，在治疗病毒性腹泻时，最关键的一环就是预防脱水，因为频繁的水样便很容易导致脱水，造成人体电解质紊乱，可诱发代谢性酸中毒、休克等。所以，只要腹

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、过度依赖止泻药
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，可以多喂母乳；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，质粘不易咯出，频繁清嗓，时不时还会咯血。就珍于当地医院，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，时不时

坏。近来郑大姐咳嗽加重了，早上起来痰多，不容易咯出，时不时喉咙痒，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，经常觉得很疲倦。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损耗，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，便会时不时痰中带血。遇到余下暑湿热与仲秋之燥，耗损津液，便出现

口干咽干等不适。肺与大肠相表里，肺气虚大肠津液不能正常分布，就出现大便难解等。治疗上，以清肺化痰，补气养阴为主，佐以调脾。经过几次治疗，郑大姐的症状有了很大改善。

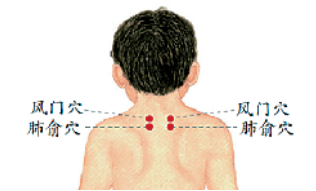
预防保健 饮食起居配合穴位按压

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爽。此时，往往燥热中夹有一丝凉风，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个突出来的骨头（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

后剥壳备用，老鸭切块放入沸水中焯水备用，上述食材一起放入锅中，加清水1750毫升（约7碗水量），武火煮沸后改文火煮1.5小时，放入适量精盐调味即可。此为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

佛手对于岭南地区的读者并不陌生，即可以欣赏也可以食用，被称为“果中之仙品，世上之奇卉”，雅称“金佛手”。佛手营养丰富，有疏肝解郁、理气和中、燥湿化痰的功效。广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟教授为对推荐一款佛手粳米粥，可用于老人脾胃弱、胃口差、消化不良。

佛手粳米粥

材料：佛手干30克、粳米

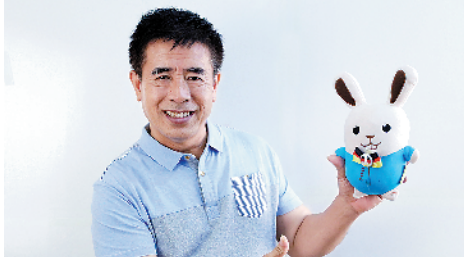
100克。
做法：佛手、粳米共煮粥。
功效：早晚服用，适用于老年胃弱、消化不良。

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。

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！



缺牙修复后的黄先生满脸笑容，晚年生活更有口福

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委会常委、德伦口腔集团医疗副总裁兼东风总医院技术院长徐世同提醒：“缺牙要及时补，因为牙齿是互相依靠并排站的，缺一颗牙，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医院院长、德伦口腔种植技术学科带头人徐世同徐院长表示：“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。”

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。



医生为黄先生进行数字化口扫检查



黄先生参观德伦口腔数字化中心



多位博硕学位专家多重把关安全有保障

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导单位的公益活动，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7100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》

文/宾果

进口种植牙 补贴5000元

- 博硕专家联合会诊
- 亲骨型种植体原装进口
- 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/多颗缺牙、半口/全口缺牙人士

申领热线：020-8375 2288