



送给你秋天第一杯养生茶，暖心更健康！

文/羊城晚报记者 张华
通讯员 李朝 金小沐

近日“秋天的第一杯奶茶”冲上热搜，朋友圈更是不少人紧跟潮流，各种晒转账秀恩爱。“作为一名妇科女医生，除了暖心，我更关心姑娘们的身体健康。奶茶虽暖心，但对身体无益，多喝还要小心发胖哦！”广东省第二中医院妇科主治中医师张莹莹推荐了两款暖暖的养生茶，简单方便，让亲们喝了既暖心又健康。

张莹莹介绍，中医认为秋分时节自然界的阳气由疏泄趋附向收敛、闭藏。秋分过后，天气干燥，人们的身体很容易缺水，从而开始秋燥，容易出现口干、唇干、鼻干、咽干、皮肤干燥等症状，除此之外，秋分天气转凉，脾胃容易受凉，易引发胃肠病，所以要注意饮食起居的调养，饮食以滋阴润燥、养肺为基本原则，尽量少吃寒凉食物或生食大量瓜果，以免脾胃虚寒。

推荐养生茶

- 1.养肝明目茶

用法：枸杞子15g、杭白菊10g、石斛10g，加1000毫升水浸泡15分钟，煎煮半小时即可饮用，也可以直接开水泡服。

功能：养肝明目，润肺生津。既可用于燥热伤肺，还能缓解电脑族手机党的眼睛酸涩，疲劳。
- 2.滋阴养胃茶

用法：百合、玉竹、莲子各10g，大枣5颗，加500毫升水浸泡15分钟，煎煮半小时即可饮用，也可以直接开水泡服。

功能：养阴润肺，益胃生津。适合阴虚体质，不仅可以缓解秋季口渴咽干，还能改善秋季皮肤干燥达到美容护肤的作用。

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 张小瑞 田煊

连着大吃大喝三天后，拿什么拯救你罢工的肠胃？

症状1：腹胀

腹胀是最常见的不适症状了。一般都是因为吃太多了导致的。放假了，平时很难聚到一起的朋友们都来了，大家都很开心，心情愉悦那自然会比平时吃得更多一些，再加上各种饮料、啤酒，就很容易出现腹胀。休息一下，一般就会缓解很多。

广州医科大学附属第三医院消化内科主任医师孙嫣表示，如果饭后很久还是觉得腹胀，可以服用一些药物，比如健胃消食片、多潘立酮片等，还可以吃一些助消化的药物，比如复方消化酶、多酶片等。

如果服用以上药物，腹胀还是不能改善，或是出现剧烈的呕吐、反复腹痛、发热等其他不适症状，那就别硬撑了，尽快前往附近医院就诊吧。

症状2：腹痛

腹痛也分不同的情况。有时候吃太多也会腹痛，也可能与腹胀一同出现，一同缓解。

若腹痛症状单独出现，程度较轻，主要在上腹部，没有腹泻、发热、尿色加深、身体发黄等症状，可以尝试服用铝碳酸镁、替普瑞酮、雷尼替丁等药物，若症状不能改善，则应到医院寻求医生帮助。

孙嫣提醒，如果出现以下表现，应立即前往附近医院：

- 1.如进食大量食物，尤其是大量油腻食物后，出现右上腹的剧烈疼痛，伴有呕吐、发热、后背痛等表现时，要警惕是否为胆囊炎或胆石症；
- 2.当暴饮暴食或大量饮酒后出现上腹部剧烈疼痛，伴有恶心、呕吐等表现时，要警惕是否为急性胰腺炎；
- 3.当腹痛部位从肚脐周围逐渐转移至右下腹或直接出现右下腹剧烈疼痛，伴有发热、呕吐等表现时，要警惕是否为急性阑尾炎。
- 总而言之，如果腹痛反复出现，服用以上药物无效，或腹痛程度较剧烈，伴有发热、腹泻等不适时，都应立即前往附近医院就诊。

假期的正确打开方式是什么？当然是吃吃吃啊！火锅、炸鸡、麻辣烫、烧烤、小龙虾……统统安排上了！嘴巴是过足瘾了，但我们的肠胃可能已经受不了了……

每年的“十一”假期，医院急诊人数都蹭蹭上涨，其中很多人都是因为“吃坏肚子”了，腹胀、腹痛、腹泻，各种不舒服，有的人凭借自己的生活经验随便吃点药就应付了，也有的人已经发高烧了还在自行缓解……

到底肠胃难受，应该怎么缓解？需不需要去医院？



图/视觉中国

症状3：恶心、呕吐

恶心、呕吐可能单独出现，但更多情况下是和腹胀、腹痛、腹泻等一同出现。

当大量进食或大量饮酒后，常先出现腹胀、腹痛，继而出现恶心、呕吐，呕吐后腹胀常可明显缓解，可以简单理解为胃实在装不下食物了，只能吐出来。

她提醒，吃了不干净的食物以后，也可能会出现上吐下泻的症状。如果出现恶心、呕吐，可以尝试服用多潘立酮、铝碳酸镁等药物来缓解症状，但如果恶心呕吐的同时还伴有腹痛、腹泻、发热、头痛等症状，或总是在进食后反复出现恶心、呕吐，还是应该尽快前往附近医院寻求医生帮助。

症状4：腹泻

也就是大家口中常说的拉肚子。引起腹泻的原因有很多，主要是因为吃了不干净的食物，比如卫生条件较差的路边摊，过期的食物等，可伴随有恶心、呕吐等症状；吃太多过于辛辣或生冷的食物也可能导致腹泻。

孙嫣称，如果腹泻症状比较轻，可以服用蒙脱石散止泻，也可以服用一些益生菌类药物来调节肠道中的菌群组成，从而改善症状，如肠道益生菌二联、三联片等；若腹泻较重，服药后腹泻仍然不能缓解，或是出现了腹痛、大便带血、发热等表现，应尽快前往附近医院就诊。

“医养结合”，养老产业发展的希望之路——广东养老机构高层进行对话、思想碰撞

文/羊城晚报记者 张华 图/许俊杰

秋高气爽，丹桂飘香！9月27日由羊城晚报《健康周刊》、羊城晚报老友记俱乐部主办、广州养老服务产业协会协办、保利广州天悦和嘉会承办的“羊城养老产业沙龙”迎来了第二期活动。在活动上，来自泰康之家粤园、保利广州中和嘉会、南医百慈康养中心、广东泰成逸园养老院、越秀银丰颐园养老院、广州南国颐景老年公寓、广州市天河区颐年养老院等养老机构的高级管理层针对医养结合的现状、发展瓶颈和困惑以及未来的发展方向各抒己见，同时分享了各自管理工作上独特的见解和经验。现在撷取论点精华，以飨读者。



孙家俊
泰康之家粤园社区总经理

——首创“1+N 护理服务”模式，最大限度的保障每位居民都能得到最专业的照护

泰康之家开创了医养结合的新模式，同时也是目前国内最大的康养品牌。目前泰康之家在国内首创“1+N 护理服务”模式，以最大限度的保障每位居民都能得到最专业的照护。目前，广州



李丹
保利广州中和嘉会院长

——理想的医养结合应该是医院与养老机构建立良好的合作关系

养老机构应以养为主，让老人少生病、不生病，减少就医。内设医疗机构满足长者一般疾病的诊疗以及健康管理，如果过分强调医，会浪费

泰康之家粤园社区内设有一级综合医院，医院围绕“以患者为中心，在阳光下执业”核心理念，以多学科住院综合诊疗方式MDT诊疗模式服务患者。我认为，该诊疗模式很好地践行了以病人为中心的服务理念，将原来碎片化、相互割裂的分科诊疗方式转为高度个性化、系统化的诊疗模式，让患者、家属、医务人员能够清晰地感受到整个诊疗过程，并随时反馈、调整治疗方案，从而大大节省了诊疗时间，增强了诊疗效果。

医养结合满足长者们多层次的养老需求，将会是未来发展的一大走向与趋势。

大量医疗资源。

我认为，理想的医养结合应该是医院与养老机构建立良好的合作关系，根据长者的病情情况走绿色通道送不同等级的医院医治，而养老机构专业的护理员可以帮助医院提升病人的生活护理技能，这样可以真正满足老人需求的医养结合类型。

在智慧养老这一块，养老机构使用适当的智慧系统、设备可以减少人力成本，也可以缓解一线护理员的压力。但若过于依赖智慧系统，或会存在服务缺少温度的弊端。



马骏
南医百慈康养中心董事长

——利用好民政、医保、卫生等各个部门的相关政策，真正为老人解决问题

就目前而言，广州的养老院医养结合发展也只是刚刚起步。百慈康养实现了真正医养结合的——在楼上养老，楼下看病，特别是百慈护理院，成为了广州医保定点协议机构，老人只要有医保，就基本可以实现免费就医。调养康复好后，又可以转回养老院长期居住。



周明萌
广东泰成逸园养老院总经理

——医养结合老年长期照护模式的运行弥补了我国养老体系医疗服务支持系统薄弱的现状

2015年，泰成逸园在广东率先开展医养结合实践，目前逐步形成了自己的一套特色的体系，具体的有三点：综合医院+内设社区医院+家庭医生生的多层次医养服务体系；机构、居家、日托、

异地医养结合服务可自由切换；总院+分院模式，医养结合服务网格化。

今年3月泰成越秀分院成为长期护理保险定点机构。我认为，医养结合只有解决了医养服务到床边的距离问题，才是使整个体系完善的重要一步。医养结合不是笼统的医+养的结合，而是通过医养结合的模式使长者得到持续、适宜、规范、便捷、高品质医疗+养老服务。

我认为，医养结合老年长期照护模式的运行弥补了我国养老体系医疗服务支持系统薄弱的现状，更加便捷高效地为休养老人提供了医疗服务。



周雯芹
越秀银丰运营中心总经理

——未来的养老机构发展可能会更加细分化，养老公寓、养老院、护理院、临终关怀院舍、失智院舍

与10年前相比，目前医养结合养老服务发展相当大的进步，但在“医+养”完全融合上还有一段很长的路要走。

目前长者以及家属最想要的医养结合就是在机构内得到



戴福财
广州南国颐景老年公寓副主任

——医养结合未来发展趋势将以传统疾病诊疗治疗转变为老人整个慢病病程的管理

南国颐景是较早提出医养结合的单位，由三甲医院进驻（广东省第二中医院）实现楼上养老、楼下医疗，一站式便捷的就诊、住院绿色通道，



汪世民
广州市天河区颐年养老院副院长

——康复、护理、养老为一体的社区嵌入式康养模式是医养结合的必然之路

我认为，社区嵌入式康养模式是我们医养结合的必然之路。首先是投资少，能快速

“夺金”汤谱！解决一家老小各种秋燥不适

文 羊城晚报记者 林清清

对于“秋燥”侵扰，不少人以为只是普通干燥或上火，殊不知，“轻敌”往往会为深秋乃至冬天的病症埋下祸根。广东省人民医院中医科副主任医生林举择表示，秋分之后，燥为主气，饮食调理主要围绕“润燥”进行。对于润燥，宜清补，甘润温养。尤其在国庆假期，不提倡大鱼大肉式的大补。饮食宜“减辛增酸”，养肝脾胃为原则，注重阴阳平衡。

林举择为大家推荐一款“夺金”汤谱——以“金银菜”为主的具有清肺滋阴、润燥生津功效的金银菜无花果煲生鱼汤。减轻秋分之后出现的各种“燥证”，一家老少均可饮用。

金银菜无花果煲生鱼汤

材料：新鲜白菜300克，白菜干100克，干品无花果5粒，生鱼1条（约600克），猪瘦肉150克，生姜2片。

制作：各材料清洗洁净；鲜白菜择洗干净；白菜干浸泡软后冲洗干净，剪段备用；生鱼宰洗净后备用；猪瘦肉洗净后切大

外出游玩、天气变化易感冒？日常坚持做这三个自然疗法

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

我们身边有些朋友一到天气变化，或是外出游玩就容易感冒。广州中医药大学第一附属医院治未病科副主任邝秀英介绍，这种情况就是中医说的正气不足，西医说的自身免疫力不够。她推荐日常可通过开鼻窍、醒耳廓，以及香疗法来提高自身正气。

开鼻窍

用右手拇指和食指捏住鼻梁，轻轻上下按摩50~60次，下止鼻根两侧迎香穴。用力适度、缓慢，不宜过重过急，早晚各一次。鼻为肺窍，是呼吸系统的门户，也是邪气侵犯肺脏的主要通路，用开鼻窍法可以增强肺气。

醒耳廓

以拇指和食指合力由上而下按揉耳廓，共5~6次，最后轻拉耳垂3下，每日2~3次。肾主藏精，开窍于耳，耳部穴位分布很多，所以经常按摩耳朵可以起到健肾养生的作用。

香疗法

中医的香疗法是运用芳香药物挥发的药味，作用于口鼻、肌肤、经络穴位。使用苍耳子、辛夷花、艾草等中药，熬煮成药液，趁热对着鼻子熏。苍耳子可通鼻窍、祛风湿、止痛。辛夷可散风寒、通鼻窍，能起到益卫固表、畅通经络的作用。

行业信息

康复辅具家门口就能租，省心更贴心

在家门口就能享受到优质的养老服务，可谓省心又贴心。日前，由江南中街办事处、广州市养老服务产业协会、心明爱社会工作服务中心共同举办的“爱在江南西”辅具租赁中秋慰问活动，在江南中街居家养老服务中心举行，为当地社区老人送来了节日的慰问以及礼品。而当天也是康复辅助器具智能租赁进社区项目的启动仪式，主办方的代表及爱心企业家一起将康复辅具送到了有需求老人的手中，而部分行动不便未能到场的长者则获得社区服务中心的辅具送上门服务，让社区长者享受贴心养老服务。

活动中的康复辅具由广州市养老服务产业协会的会员企业——广州康百福养老产业有限公司提供。康复辅助器具租赁进社区项目将为社区老年人带来便捷的服务，通过以租代购，大大地减轻了长者的经济负担。同时，失能、半失能老人等政府资助的八类对象还将获得公益性的免费租赁服务。

据广州市养老服务产业协会陈文广介绍，租赁业务进社区是广州市养老服务产业协会贯彻民政局公益创投的一个项目，它不仅给老年人提供了方便，降低老年人的养老成本，还为社会的环保提供了很好的保障。接下来不仅是租赁业务，适老化居家改造、社区护理站、日间照料中心等将在协会的推动下进入社区，为长者提供更贴心、更方便、更有效的服务。

