



预防卒中 记牢这些 生活方式秘籍

文/羊城晚报记者 余燕红
通讯员 周晋安 甄甄洲

建议选择 地中海式饮食

李慧娟建议,老人的饮食最好按照地中海饮食方式,多吃白肉,尤其是深海的鱼肉,比如清蒸鲑鱼;水果则可选择抗氧化的水果,“我们在门诊发现有些老人喜欢吃葡萄、西瓜,由于老人普遍伴有血糖高,所以像葡萄、西瓜应少吃或不吃,我比较建议老人吃石榴、番石榴、猕猴桃、火龙果、蓝莓等;蔬菜方面,则建议选择当季的绿叶蔬菜。”此外,李慧娟特别建议老人早餐可以喝一杯发酵酸奶、吃一个白水煮鸡蛋。

有些老人担心自己血脂高,不敢吃鸡蛋,其实这是误解。她说:“鸡蛋是优质蛋白,蛋黄也是优质的卵磷脂,每天可以吃1-2个。血脂太高的,可以吃一个,或选择不吃蛋黄。”

主食方面,李慧娟建议,少吃精米精面,多选择富含麸皮的面包、糙米等,另外加点杂粮,比如红薯、南瓜、玉米等。

李慧娟表示,有效的体育运动可以预防卒中和心血管疾病。建议老年人一周锻炼2-3次,每次20-30分钟,身体微微出汗即可,可以快走或散步。

运动时间选择上午8-9点,或下午3-4点,“这两个时间段阳光充足,可促进维生素D的吸收,老人保持小

对于老人来说,进入退休阶段,也要保持社交活动,尽量减少独处。“一个人看书、看电视都不是理想的生活状态,老人要有自己的‘老友’,一起喝茶聊天,通过社交活动促进身心健康,

有效运动能预防卒中

麦色皮肤亢佳。”

她提醒,老年人运动时应注意安全,结合自身情况选择个体化的运动方式。如果原有疾病药物控制不佳或出现不稳定情况,则需暂停或降低运动强度;

出现急性或慢性脏器进行性衰竭、冠脉综合征、短暂性脑缺血发作等状态时,应避免或立即停止运动,及时就医;发生过卒中的患者应注意调整自己的生活方式,逐渐加强锻炼,预防卒中复发。

值得一提的是,要保持良好的睡眠。李慧娟介绍,休息好是免疫力的基础,如果出现睡不着、晚睡早醒等

老人应尽量参加社交活动

选择一些需要团体完成的爱好,周末多和子女聚餐等都能促进老人的身心健康。”

秋冬季是卒中高发季,李慧娟提醒,深秋的广州,早晚温差大,有心脑血管疾



行动起来,预防卒中 CFP供图

Tips 老人出现这些症状, 马上打120送医院

急救电话号码1-2-0,可作为一个可以方便记忆的中风快速识别工具,患者和家人要牢记。卒中中识别口诀“中风120”,具体包括:

1代表“看到1张不对称的脸”——观察有无嘴角歪斜;

2代表“查两只手臂是否有单侧无力”——观察有无一侧胳膊抬举无力;

0代表“聆(零)听讲话是否清晰”——观察有无言语含糊不清。

当出现上述任何突发症状时,就可能是发生中风了,这时要立刻拨打急救电话“120”。

院士开讲 吃出健康

陈君石:正确认知按需选择 科学对待保健食品

文/羊城晚报记者 林清清 图/曾俊荣

如何科学安全选择保健食品

面对市面上品种繁多的保健食品,消费者应如何科学、安全地选择?陈君石表示,了解自己的需要是第一步。按照国家法律法规的有关规定,目前保健食品可以申报的保健功能共有27项,但并不是每个人都需要通过保健食品补充所有27项功能。“要知道自己需要什么功能的保健食品,再按需挑选。”

在选购保健食品时,一定要通过正规的渠道购买,认准保

食品特殊的“蓝帽子”标志(保健食品专属标志),并严格按照产品标签说明书规定的量食用。“保健食品跟药品不一样,不会才吃一个星期就马上见效。”

市面上不少保健食品标榜具有不同的认证,消费者应该如何分辨?陈君石表示,对于保健食品的管理方法,不同国家有很大区别。比如大家熟知的美国FDA,从不认证保健食品,因为美国并不存在保健食

品这个概念,类似产品称作膳食补充剂。美国对膳食补充剂的管理是备案制而非审批制,但同时并不允许膳食补充剂声称有任何功能。“也就是说,假如你看到一款标榜美国FDA认证的进口食品声称有某种功能,这是违反美国法律的,属于虚假宣传。所以,当你选择这种膳食补充剂时,你就需要有一定的知识,要根据自己的对产品功能的认知进行选购。”

中国保健食品行业受严格监管

业健康发展。”

广东一直是保健食品生产、消费大省,行业整体水平较高。据了解,广东省是全国最早实施保健食品GMP和开展生产质量管理体系检查的省份。广东省市场监管局自2018年开始,已连续3年开展保健食品体系检查,预计2021年底前对全省在产企业实施体系检查全覆盖。广东还实施了保健食品质量安全状况分析和质量管理能力提升计划,通过质量大讲堂、实地调查、“一企一策”指导改进等形式的技术帮扶,推动保健食品行业高质量发展。

陈君石提醒,除了产品质量

德叔
医古系列
249



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

健运脾胃补肺气 小儿鼻鼾无影踪

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 小铭,6岁,腺样体肥大

白白胖胖的小铭今年6岁,吃饭任性,零食、水果当主食,冷饮、雪糕少不了。小铭还不爱运动,一到周末就宅家看电视、玩游戏。最近一年妈妈发现小铭体质越来越差,容易感冒,吃饭胃口变小,有时饭后暖气,连连打嗝。夜里睡觉也不安稳,张口呼吸,憋闷费

力,呼噜声很大,盗汗严重,夜间妈妈要帮他换1-2次衣服,大便也不通畅。在某儿童医院做了鼻咽镜检查,考虑是腺样体肥大,堵塞约80%。医生建议手术治疗,但是家人觉得小铭还小,比较抗拒手术,想尝试中医治疗。经过打听得知德叔在治疗小儿腺样体肥大方面很有心得,特来求诊。

德叔解谜 肺不宣脾不运,邪气留滞,痰湿内阻

腺样体也叫咽扁桃体,是生长在鼻咽顶壁的淋巴组织,通常因反复炎症刺激而发生病理性增生肥大,并引起相应症状,称为腺样体肥大,常见于儿童。虽不算严重疾病,但若不及时治疗,会对患儿的睡眠、外貌、智力发育、听力等产生影响。在中医看来,腺样体肥大和肺脾二脏关系最为密切。肺气不足,卫外不固,人体抵抗力就弱,经常受到病邪

的侵扰,得病后邪气也不能及时驱出体外,导致邪气留滞;脾主运化,脾虚则不运,不但水谷精微不能化生,源头产能不足,肺气得不到充养,还会导致痰液水湿停留。两种因素相互影响,胶着黏滞,阻碍呼吸道的引起呼吸费劲、鼻塞声重。治疗时德叔重在调护肺脾,一段时间后,小铭打鼾、盗汗明显改善,吃饭香,大便好,感冒也少了。

预防保健 四项措施 日常预防

腺样体肥大在儿童中发病率升高,与现代人生活习惯密切相关,预防可从日常生活入手:一是饮食合理,粗细荤素搭配,不挑食不偏食,每餐不宜过饱,避免食滞。若出现积食,可用乌梅麦芽饮助消化。具体方法:乌梅

15克,麦芽15克,煎煮约40分钟,放入冰糖煎煮片刻,待冰糖融化即可饮用;二是衣物得当,防止感冒。若受风受寒出现鼻塞、打喷嚏等,可饮用红糖姜水祛寒;三是多晒太阳,鼓励孩子加强户外运动,提高抵御能力。

德叔养生药膳房 参术健脾补肺粥

材料:小米50克,大米150克,山药(鲜品)70克,太子参10克,白术15克,陈皮2克,精盐适量。
功效:补肺健脾。
烹制方法:小米、大米淘洗

干净后稍浸泡,山药削皮,切片备用;太子参、白术、陈皮洗净,加水煎煮约40分钟,取药汁备用;各食材一起放入锅中,加适量清水,煮至粥成,放入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

补益肾气试试雷火灸

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 方宁

尿失禁系指患者尿液不由自主地从尿道流出,可发生于任何季节。尿失禁是任何年龄及性别都可能患的疾病,但以老人和女性为多。广州中医药大学第一附属医院先烈门门诊部针灸科谢波主治医师推荐这部分患者不妨试试雷火灸。

谢波介绍,尿失禁可由精神因素、神经系统疾病、分娩、外伤等引起,大多是因膀胱、尿道功能失调所致。如张力性尿失禁、紧迫性尿失禁,溢出性尿失禁等。其中又以张力性尿失禁者居多。因患者骨盆底部肌肉对尿道的控制能力下降,尿道括约肌的力量变得薄弱,抵挡不住膀胱积尿后增高压力的冲击,使尿液不经意地流出;尤其在笑、哭、咳嗽、打喷嚏、站立、行走时易发生,安静或平卧时稍见缓解。

中医认为人之所以会出现尿失禁的情况,是因为肾气虚,中气下陷所致。因此,治疗时多采用补益肾气,提升中气为要。常用艾灸神阙、关元、中极、涌泉等穴位,具体方法是:点燃雷火灸艾柱,在

知多D 雷火灸与普通艾灸的区别

材料:雷火灸含乳香、木香、沉香等十多种天然药材;艾条只有单纯的艾叶。

温度:雷火灸可达240℃,艾条78℃。

辐射能力:雷火灸更强,近红外线的成分更多。

时间:雷火灸条较粗、短,一般燃烧时间为110-120分钟左右,而普通艾条燃烧不到一个小时。

手法:雷火灸有独特操作手法,能达到更好的治疗效果。

2020年11月3日/星期二 / 品牌运营中心主编
责编 林清清/美编 黄文倩/校对 赵丹丹

广东爱牙工程社区行 正在进行中,即日起致电020-8375 2288申领5000元/颗种植牙补贴,享博硕学位种植名医坐诊,免挂号费、专家会诊费!

看牙补贴,种牙1折起

文/宾果

博硕学位团队,医保定点单位

德伦口腔作为“广东爱牙工程社区行”指定技术单位,德伦口腔专家团队拥有“三高”——高资历、高准入门槛、高临床经验,近百名专业医生,两百余名优秀护士,大部分的医护人员都拥有三甲医院从医经验,团队医生皆拥有认证诊疗资质,丰富的临床经验,确保精准、安全、高效的诊疗!舒适环境,资质认证,医保定点,让您安心、放心看牙!广东爱牙补贴正式发放,即日起拨打020-8375 2288领取看牙福利!

5000元/颗进口种植体补贴
进口种植牙低至一折
6000元矫牙公益补贴
0元口腔拍片检查



60岁的黄叔为德伦口腔徐世同院长种牙技术点赞



66岁的黄伯种牙后胃口好身体也更好

种牙要及时,不然危害大

德伦口腔集团医疗副总裁兼东风总医院院长徐世同提醒:“缺牙要及时补救,因为牙齿是互相依靠并排站,缺一颗牙,旁边的牙齿会失去依靠而长歪。牙齿长歪以后,会导致蛀牙,牙周病,牙槽骨萎缩,旁边的牙齿就会逐渐松动,脱落!”

拥有20颗牙齿以上,有助于长寿

据医学微视有关数据调查显示,在牙齿全部掉光的人群中,男性的死亡率为70%,女性的死亡率为30%。在保持20多颗牙齿的人群中,男性的死亡率从70%降到22%,女性的死亡率从30%降低到11%。因此,缺牙会影响身体健康。



通知 “广东爱牙工程社区行”

免费广式茶话会,限60名席位

“广东爱牙工程社区行”由广东省临床医学学会携手德伦口腔举办,以共同推进“粤口腔健康”建设。为了让街坊坊重新拥有好牙享口福,德伦口腔特意举办免费广式茶话会。会上除了能学习口腔知识外,还能私享广式下午茶,凡是参与活动的街坊尊享“0元拍片检查1次、种植体免费抽奖、5000元种植牙补贴、1折起种植牙机会、0元名医坐诊名额、爱牙礼包1份、现场赢好礼”,茶话会名额只限60名,致电020-83752288立即报名!

进口种植牙低至一折

报名对象:单颗/多颗缺牙、半口/全口缺牙人士
报名热线:020-8375 2288