



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 甄晓洲

秋 冬交替是脑卒中的高发季节。其中40岁-65岁人群脑卒中发生率达到60%。“观察临上接诊的卒中患者，多数老年人生活方式都存在着不同的误区。”中山大学附属第三医院神经内科护士长李慧娟指出，“其实，健康的饮食方式、科学的运动，能更好地预防脑卒中。”

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，比如清蒸鳕鱼；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

有效运动能预防卒中

麦色皮肤尤佳。”

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，



行动起来，预防卒中 CFP供图

老人应尽量参加社交活动

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，

病的患者，一大早有出门晨运习惯的中老年人，一定要穿上暖和的外套，可以穿件马甲护好胸口，还建议戴上口罩和帽子，避免冷风从呼吸道进入，对血管、肺部造成刺激。

Tips

老人出现这些症状，
马上打120送医院

急救电话号码120，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。脑卒中识别口诀“中风120”，具体包括：

1代表“看到1张不对称的脸”——观察有无口角歪斜；

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”——观察有无语言含糊不清。

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

B 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，认准保健

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，要根据对自己产品功能的认知进行选购。”

C 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工作，预计2021年底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水平提升计划，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

和安全之外，保健食品夸大宣传的问题较为常见。“保健食品只能声称功能，如果它宣称能够预防或治疗某种疾病，消费者就要注意，这就是夸大宣传。”另外，目前某些普通食品如固体饮料和压片糖果等产品也存在一些虚假宣传问题，消费者要清楚，普通食品不能声称任何保健功效以及疾病预防、治疗作用。



扫码观看科普访谈视频

A 保健食品是一类特殊食品

目的，并且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。”陈君石进一步解释，“也就是说，保健食品属于特殊食品，它有明确、特定的保健功能，但不以治疗为目的，着眼于改善某项人体生理机能。而药品则有适应症，每一种药品针对着某一种疾病。”

陈君石提醒：“公众既要避免被推销人员的夸大宣传忽悠了，也不要被某些不负责任的自媒体带偏，而完全否定保健食品对人体健康的益处。”

近年来保健食品一直备受关注，老百姓对保健食品的态度往往处于两极分化状态。陈君石表示，不同的态度取决于对保健食品定位的不同认识。

“保健食品的定位既不是普通食品，也不是药品。现行《食品安全法》和《保健食品注册与备案管理办法》中有清晰的规定，保健食品是指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品，即适宜于特定人群食用，具有调节机体功能，不以治疗疾病为

目的，并且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。”陈君石进一步解释，“也就是说，保健食品属于特殊食品，它有明确、特定的保健功能，但不以治疗为目的，着眼于改善某项人体生理机能。而药品则有适应症，每一种药品针对着某一种疾病。”

陈君石提醒：“公众既要避免被推销人员的夸大宣传忽悠了，也不要被某些不负责任的自媒体带偏，而完全否定保健食品对人体健康的益处。”

中国对保健食品实行严格的注册、备案和监督管理制度，由国家市场监管部门进行严格监管。曾经有个别较大的保健食品企业发生违规事件，受到了相应的处罚和处理。尽管是个别事件，但也令消费者对国内保健食品信心不足。对此，陈君石认为政府监管部门应该强化分类指导：“对大企业应该鼓励企业加大科研投入和产品创新，满足公众对健康的追求；对中小型企业，则应严格管理，把好质量安全关。”

“要督促企业全面落实主体责任，并积极发挥媒体的宣传引导作用，推动我国保健食品行

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工作，预计2021年底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水平提升计划，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

补益肾气试试雷火灸

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 方宁

以上穴位轮换熏，每个穴位处感到灼热难忍时换穴再灸，一般艾灸1次需要半小时。1日1次，连续灸1周，如果症状消失，即可停灸；复发时，如法再灸1周。如此反复施灸，控制病情。

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，一般燃耗时间为110-120分钟左右，而普通艾条燃耗不到一个小时。

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亲诊，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，两百余位优秀护士，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

种牙要及时，不然危害大
德伦口腔集团医疗副总裁兼东凤总院技术院
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，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
据医学数据有关数据调查显示，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。为了让缺牙街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折起种牙机会、0元名医亲诊名额、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

2020年11月3日/星期二/ 特刊编辑部主编
责编 林清清/ 美编 黄文倩/ 校对 赵丹丹

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，有时饭后嗳气，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 肺不宣脾不远，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散体外，导致邪气留滞；脾主运化，脾虚则运不，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滞。两种因素相互影响，胶着黏滞，阻碍呼吸道引起呼吸费劲、鼻鼾声重。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，感冒也少了很多。

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，避免食冷带。若出现积食，可用乌梅芽助消化。具体方法：用乌梅

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。