

# 经常咳嗽气喘 要查查肺功能

文/羊城晚报记者 张华 实习生 杨楚滢 通讯员 伍晓丹 韩羽柔 图/视觉中国

经常咳嗽、咳痰、胸闷喘息、上楼上气不接下气，和同龄人相比运动耐力下降，需要警惕这可能是慢性阻塞性肺病（简称“慢阻肺”）。中国成人肺部健康研究公布的数据显示，我国慢阻肺患者人数近1亿。与此同时，慢阻肺的知晓率却极低。专家提醒，由于慢阻肺早期没有症状或只有轻微症状，未能引起患者的重视。待患者出现气促等症状再就医时，往往肺功能已损失50%

以上，错过了最佳的治疗时间。“咳嗽、有痰、气促，或者和同龄人相比运动耐力下降等，都是早期可能的症状。”南方医科大学珠江医院呼吸与危重症医学科陈新主任提醒：“出现以上症状的人群，尤其是长期吸烟人群要进行肺功能检查。肺功能检查对早发现、早识别、早治疗非常重要。”吸烟、做饭的油烟、雾霾等都是慢阻肺的诱发因素，其中

吸烟是慢阻肺最主要的危险因素之一。不良因素的长期积累对肺部造成了改变，最终导致慢阻肺发病。陈新主任解释：“由于肺功能存在了不可逆的变化，慢阻肺不能完全治愈。如果控制不好，会严重影响病人的生活质量。”目前很多社区已经设有肺功能检查仪，可以帮助在早期发现病人。陈新主任介绍，“我们进入社区给社区医生进行了培训，

利用慢阻肺筛查量表和便携式肺功能检查仪辅助社区医生检查，让慢阻肺患者在社区就被及早发现，进而让患者尽快到专科进行治疗。”不过，目前很多体检机构并没有将肺功能检查列为基本检查项目，很多病人因此没能被及早发现。针对这一问题，陈新表示，今后将会加大工作力度，提高公众慢阻肺的意识，做到早发现、早识别、早治疗。



图/视觉中国

## 专家开讲 吃出健康

陈超刚

# 减肥控糖，选择保健食品各有科学方案

文/羊城晚报记者 林清清 图/曾俊荣

我国肥胖率及糖尿病患病率已居世界首位。如何将保健食品纳入科学的体重管理减肥方案中？有无高血糖人群专用的保健食品？在广东省市场监督管理局联合《羊城晚报》推出的《科学认识保健食品》科普访谈节目上，中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任、广东省营养学会营养教育与健康促进专委会主任委员陈超刚教授给出专业解答。



陈超刚

### 减肥：规划科学营养方案

“肥胖是一个最易被忽视的健康问题。它不仅关乎形体外貌，更是很多慢性疾病的根源。”陈超刚教授指出，肥胖的人更容易引发心血管疾病、糖尿病、关节退行性病变等。中国的肥胖人口已居世界首位，肥胖率达12%。我国作为“糖尿病大国”，有85%的2型糖尿病与肥胖相关。

“减肥的关键在于饮食与运动的均衡调节，肥胖也是营养不良的一种表现形式。”陈超刚强调，科学的减重减肥方案，除了按照《中国居民膳食指南》的推荐来规划饮食，建议先找营养师医生咨询，通过制定饮食营养与运动方案调理两个月，

再视情况搭配保健食品进行下一步减重。

有减肥需求的人群，能否通过保健食品来辅助减肥？陈超刚教授表示，有两类保健食品可从不同方面辅助减肥。一类是平衡营养辅助控制体重的保健食品，例如能提供饱腹感的膳食纤维、预防饥饿同时补充蛋白质的蛋白粉，以及在减重过程中需要补充的微量营养素；而另一类则是具有减肥保健功能的保健食品，如含左旋肉碱成分的产品，或含泻泻、荷叶、茯苓、山楂提取物等成分的产品，它们具有一定的促进能量代谢、加快排泄、预防饥饿等的综合作用。

### 辅助控糖：四类保健食品可选

肥胖与多种慢性疾病紧密相关，糖尿病就是其一。最近一次的大型流行病学调查显示，2011年我国糖尿病患病率达到11.6%，糖尿病患者已超过1亿，中国已经成为糖尿病患者最多的国家。另据文献报道，我国成年人中，有50.1%的人处于糖尿病前期。

年轻“糖人”为何越来越多？陈超刚教授指出，这主要与生活方式改变有关：甜食饮料摄入过多、不喜欢运动、生活不规律、精神压力大、不喜欢吃蔬菜水果以及超重/肥胖，都是年轻“糖人”增多的原因。因此，均衡膳食，增加运动，以及避免过多甜食饮料等预防肥胖的措施，同时也是防治糖尿

病的关键。

对于糖尿病患者或“糖前”人群，有何保健食品可提供相应辅助？陈超刚介绍，糖尿病患者可根据自己的具体情况，在以下四大类保健食品中进行选择：第一类是高膳食纤维的产品，主要帮助降低餐后血糖的吸收速度和减少糖分吸收；第二类是具有辅助降血糖功能的提取物产品，主要从调节代谢、增强胰岛素的敏感性等方面入手；第三类是微量营养素补充剂，在预防糖尿病并发症时补充所需的营养素；第四类是适合血糖偏高人群的营养类产品，符合低血糖生成指数和糖尿病患者营养搭配的综合要求。

### 选择：保健食品要认准“蓝帽子”

“保健食品是有针对性的，选择前要了解自己的需求。”陈超刚表示，这是在选择保健食品之前，应该首先搞清楚的问题。比如说，3岁以下的婴幼儿不推荐食用保健食品，而应该以母乳和婴幼儿配方食品为主。

陈超刚提醒，当计划选择辅助降糖、辅助降脂或减肥等保健食品时，要留意包装上是否有“蓝帽子”标识，且标明了“保健食品”4个字。接着再根据其营养标签进行针对性选择。“如果发现标注不规范、冒用或伪造保健食品文号的，可以立即举报。但估计目前市面上已很难看到，因为一经发现将会受到十分严厉的打击。”

“我国对保健食品的市场监管非常严格，‘蓝帽子’代表它的安全性是有保障的。”陈超刚解释，“我国对保健食品的监管甚至比药品还严格。因为药品还可以存在某些副作用，而保健食品一方面要有特定的调节功能，另一方面是不能有任何毒副作用的。所以从原料的提取、生产加工到市场销售，整个流程都必须保证安全。”



扫码观看 访谈直播回放

## 呵护女性乳房健康，要全程管理

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

预防女性乳腺疾病，中医养生保健可提前介入；乳腺良性疾病治疗，中西医协同作战；乳腺癌治疗后的康复，中医更是大有可为。可以说呵护女性乳房健康已进入“全流程管理”时代！这是记者从近日举行的广东省临床医学会中西医结合乳腺病防治专业委员会成立仪式上获悉的。

### 乳腺癌治疗康复，中医大有可为

广东省临床医学会中西医结合乳腺病防治专业委员会主任委员、广州中医药大学第一附属医院乳腺科主任黄梅教授介绍，乳腺癌发病率位居女性恶性肿瘤的第1位，虽然近年来乳腺癌的治愈率及生存预后逐渐提高，但是在临床中发现不少乳腺癌患者仍面对不少困扰，要解决这些困扰中医大有可为。比如说，对于治疗中的患者，手术作为一种创伤性治疗，往往导致患者体质低下，对后续治疗的耐

受造成一定影响。中医药补益脾肾、调整气血，有助于恢复患者正气。此外，中医辨证治疗对化疗副作用如胃肠道反应、骨髓抑制、口腔黏膜炎等的缓解，亦可发挥良好作用。

比如说乳腺癌患者已经过了5年生存期，按照西医的标准，她们就是治愈了。可是这些患者仍然忧心忡忡，担心随时可能癌症复发。她们的担心也并非毫无道理。黄梅教授解释，癌细胞与身体就好比种子与土壤的关系，中医讲究把人体作为整体看，通过调理身体进行“土壤结构改良”，让癌细胞不容易在里面生长。这种整体调理的理念不仅可以预防乳腺癌复发，以及其他癌症的发生，还可以预防其他疾病的发生。

### 乳腺健康，要“全流程管理”！

乳腺得病了，就来看医生。那么乳腺

得病前可以做什么来进行保健，预防乳腺疾病的发生；乳腺疾病治愈后，可以做什么来预防疾病的复发。黄梅教授介绍，乳腺健康要进入“全流程管理”时代，一前一后这两端不能忽视。特别是在“病前”这一端的干预，目前仍非常不足，其实善于“治未病”的中医在这一端其实大有可为，比如中医手法按摩、食疗药膳、情志调理等。

黄梅介绍，目前在乳腺保健、乳房疾病预防这一领域，医疗机构承担的比较少，社会机构涉猎较多，比如说美容院、养生馆推出的乳房按摩保健服务等。不过这些从业人员存在的问题主要是专业化程度不高。专委会下一步将着手进行“健乳师”的培训就是想解决这一难题，通过培训可以提高从业人员的专业性：一是掌握“边界”，该转到专业医疗机构的就及时转介，以免耽误患者的病情；二是知道如何进行基本的体质辨识、中医经络脏腑理论，能够为消费者提供更加个性化的保健服务。



# 椿萱茂周年庆 礼献花城长者

2020年11月28日，椿萱茂（广州科林路）老年公寓举行“品岭南早茶 享欢时光”开业一周年庆典。在庆典上，长者、家属、工作人员和花城老友记的才艺长者们，给大家带来了精彩的表演和互动，太极拳、儿童舞、军舞……现场掌声和欢笑声此起彼伏。

作为长辈代表的卢姨上台致辞，卢姨说：“养老来这里

就来对了！椿萱茂的护理队伍不但年轻，而且有文化素养，有专业水平，更有可贵的敬老爱心。他们都把长辈当成自己的爷爷奶奶，大家相处的就像一家人。”听着卢姨的家书，我们心里也忍不住泛起涟漪：不止一位长辈跟我们说过同样的话，椿萱茂什么最宝贵？家的承诺！家的感觉！而卢姨此次发言稿的名字就叫《回家的感觉》。



### 时值周年庆 感恩特惠 礼献长者

- 大额优惠券可实现0元月费入住
- 免费“歌一天”椿萱公益行（仅适用非自理型长辈）
- 三天两晚试住体验，特惠200元/天。
- 新客户到访即可获赠珍珠米一份，数量有限送完为止。



官方微信公众账号



官方网站

综合照护型老年公寓  
椿萱茂（广州科林路）老年公寓  
垂询电话：020-89855188  
公寓地址：广州市·天河区·科林路18号G栋

华南地区失智照护旗舰店  
椿萱茂（广州兴业）老年公寓  
垂询电话：020-89853188  
公寓地址：广州市·番禺区·陈涌路200号



## 百岁老人的长寿之道：生活简朴，精神富足

文/图 羊城晚报记者 张华 实习生 杨楚滢

11月的广州，旭日暖阳。百岁老人陈洪策在女儿女婿的陪伴下，漫步在洒满金色阳光的广州保利中科·和嘉会的公园里，老人安详地看看花草和阳光，一种纯粹简单的幸福感扑面而来。岁月静好，大概说的就是这样的画面吧。

说起这位百岁老人，70年来，他与《羊城晚报》有一段深厚的渊源。1951年，陈洪策成为沙面小学的一名语文教师，当时的复兴路居住的大多都是报社的编辑和记者，而他的学生及家长不少都是媒体人，因而他也把自己当作报社的家人。在1980年《羊城晚报》复刊时，他就一直订阅，是晚报的忠实读者。得知记者来自《羊城晚报》时，陈洪策老人惊喜地“啊”了一声，仿佛是久违的老友见面一样自然亲切。

如今百岁高龄，家人把他送到和嘉会高端养老中心，享受专业人员24小时的照顾。“早一点来这里就更好了，爸爸的精神状态会更好。”陈老的女儿向记者表达了自己的小小遗憾。

跟记者聊以前的往事，陈洪策老人兴致盎然，滔滔不绝，不由自主地背诵起自己写的诗词来，“一生俭朴一生廉，半世苦难半世甜。不懂苦中吸教训，怎会自我要求严。”陈老这一生，自得其乐，一辈子专注于教学，安于清贫，精神生活却无比富足。陈老的女儿向记者介绍，“我们小时候，爸爸每天早上五点半就起床，围着沙面跑一圈，然后回家煮早餐、备课，然后步行200米左右到教室。三十年如

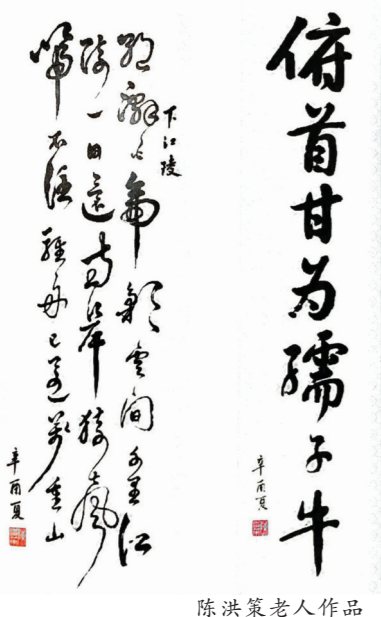
一日地规律生活，对物质生活的要求不高，平时粗茶淡饭，唯一的小嗜好就是吃甜食，尤其偏爱汤圆甜汤。”

天性质朴，他却找到了自己的精神家园，不仅教学上兢兢业业，29年全勤在岗。兴趣爱好也十分广泛，读书、游泳、书法、诗词都让人羡慕。

“他从年轻时就读过书，精读四大名著，最爱《红楼梦》。退休40年来坚持诗歌创作，他的学生还把退休后的几百首诗词整理出版为《陈洪策诗词集》，目前第五本诗词正准备出版。这些诗词字字句句透露出他在家乡私塾的寒窗苦读、香港谋生、回国任教，三十年的艰辛历程，抒发着他忠诚教育、热爱学生，爱国爱党等思想感情、人生感悟和道德价值观。”

陈老的女儿说，“爸爸忠诚党的教育事业，退休后依然念念不忘小学语文尤其是作文教学改革。心底无私天地宽，努力耕耘不问索取，不计较个人得失。”

活了一个世纪，伴随着陈老身边都是老物件，75年的刮胡刀、50年的中山装、30多年的皮鞋，但绝对是干干净净、整整齐齐。在和嘉会养老中心，陈老每天依旧坚持看书、写书法，时不时还会写上一首诗。看着陈老平静而安详，不禁让人感叹，人生真正的富足在于精神的供养。“一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回不改其其乐。”安贫乐道，知足常乐，作为一名知识分子，陈老的养生之道对当下的世人也是一种警示。



陈洪策老人作品

保利 健投 | 和嘉会

央企保利养老机构

# 保利广州中科和嘉会

三周年庆  
短住计划  
钜惠入住 170元/人/日起

5天免费  
试入住限时限量开启

广东省五星级  
养老机构

- 长护险定点机构
- 三甲医院绿色通道
- 医保定点单位
- 照护服务标准化
- 医养结合医务室
- 专业康复治疗

地址：广州市黄埔区揽岗路103号保利中科广场C座  
交通：地铁6号线暹岗站B出口，沿路行走600米即到  
体验热线：020-82109999 转“0” / 15626208613

本广告仅作为项目展示，不作为要约邀请，买卖双方权利义务以最终签订养老服务合同为准。

广告