

关爱健康

爱心巡礼

羊城晚报

# 纠偏颇，调平衡 冬至养生有“膏”招

文/羊城晚报记者 张华 林清清 通讯员 韩羽柔 金小沫 宋莉萍



图/视觉中国

冬至来临，冬藏之气至此而极，阴极而阳生。《黄帝内经》中给出了四季的养生原则：春生、夏长、秋收、冬藏，冬至之后是一年四季中进补的最好季节，而冬令进补，更以膏方为最佳。

为弘扬中医文化，发挥中医特色，让大众了解膏方文化以及通过膏方补虚扶弱、防病治病、促进健康，广东省各大医院开展了膏方节的活动，举行大型义诊以及免费制膏、品膏的活动。



图/医院提供

## 定制个性化，冬令“膏”养生

古语云“三九补一冬，来年无病痛”。中医膏方调补，是具中国传统特色的冬令养生方式。据记者了解，膏方是中药方最基本的剂型之一，由数十味中药和阿胶、鹿角胶、龟板胶等胶类组成，浓缩了贵细、本草、胶类、糖类的精华，有强体质、调五脏、抗疲劳、增免疫、延衰老、美容养颜等功效，尤其适合秋冬服用。

在广东省中医院膏方节活动现场，广东省中医院副院长杨志敏教授介绍，定制个性化膏方越来越成为一种养生方式。有经验的“膏粉”，在膏方节开始之前就已开始预约。

“我的患者中有不少人已经连续服膏达十多年，团队除了建立膏方后台数据库系统，还长期随访膏方养生效果。”

现场即可开出膏方！专家根据各人体质偏颇或疾病状态，开出适合身体状况的处方，或滋

补强身，或治病纠偏。若错过现场义诊，也可到门诊挂号开方。开方后一般需等待两周左右膏药制成，方可取药。

在广东省中医院还充分利用互联网，积极发挥智慧药房的作用，市民在开方后，可享受“制作、配送”一条龙服务，轻松在家等膏吃。

专家提醒，对于有些身体状况不太稳定，或者某些症状特别突出者，可在开膏方前，先根据医生建议，以中药汤剂（开路方）调治1-2周。

## 新增儿童健脾补肺防感膏

民谚曰“冬令进补，来春打虎”，2020年12月16日举办的膏方节正是南方医科大学珠江医院第三届“珠江膏方节”。据记者了解，珠江医院膏方节展示的协定膏方有安神助眠膏、止咳平喘膏、补肾壮骨膏、扶正固元膏、养血葆春膏等。针对肿瘤患者的膏方有益气升白膏、养血补髓膏、健脾养胃膏、滋阴润燥膏、散结止痛复元膏。

该院中医科主任梁东辉教授介绍，这两年来看，“安神助眠

膏”“养血葆春膏”“止咳平喘膏”等明星膏方受到不少市民朋友欢迎。

根据今年的气候特征，针对冬季防感冒、防治心血管疾病，以及儿童常见病的需求，新增五种协定膏方：小儿健脾膏、小儿补肺膏、小儿鼻炎膏、扶正防感膏、养心定悸膏。

## 免费熬胶制膏试吃，中医特色技术气氛浓

记者从各大医院举办的膏方节上看到，医院除了免膏方挂号费、免辅料费。还将现场免费为市民提供熬胶服务，免加工费，制膏的相关辅料现场赠送（核桃/芝麻/冰糖等）。免费品膏、饮养生茶等服务，让市民深切体会到吃膏的乐趣。

据悉，广东省第二中医院在当天还提供免费义诊，展示了一系列中医特色技术，比如耳穴贴压、刮痧、艾灸、拔罐、腕踝针等，就诊的市民纷纷加入免费体验。值得一提的是，医院检验科首次加入义诊团队，教现场市民如何初步看懂检验报告单，现场答疑检验相关问题，并提供免费血糖监测。

## 冬至来临 如何温阳益气？三九天灸来帮您

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆灼

昨日冬至，“三九天”自古被视为一年中最冷的时候。从冬至的次日算起，冬至为“一九天”的第一天，第一个九天叫做“一九”，第二个九天叫“二九”，第三个九天叫“三九”。广州中医药大学第一附属医院康复中心主任庄礼兴教授称，此时阳气敛藏，气血不畅，皮肤干燥，毛孔闭塞，在三九天行天灸疗法贴敷穴位，持续刺激穴位，具有温阳益气、健脾补肾、益肺散寒、祛风通络的作用。

庄礼兴教授介绍，三九天灸作为传统天灸的一种，属于中医传统灸法中的非火热灸，也称“药物发泡”或“敷贴发泡”。寒冬的三九天灸和炎夏的三伏灸，前者法于“秋冬养阴”，后者法于“春夏养阳”，三九天灸可以加强和巩固三伏灸的疗效，“夏养三伏、冬补三九”，一阴一阳相互配合，舒经活络，升阳固脱，充分体现中医“治未病”思想，能够显著提高人体免疫力，其疗效相得益彰。

专家还指出，天灸疗法通过不同治疗手段刺激穴位、激发经气、升举阳气、扶正祛邪，达到增强体质、提高免疫力以抵御病毒的功效。天灸贴敷能扶正散寒、通经活络、升阳固脱、调护肺脾肾等，对尚未感受邪气的易感人群，对新冠肺炎治愈后处于康复阶段的人群都是较好的中医防治方法。

据记者了解，广州中医药大学第一附属医院

针灸科传承多位名老中医数十年的临床经验，在每年“三伏”、“三九”之时，选取经过临床反复实践并经过精心选道的地道药材，采用医院独特药物配方开展天灸贴敷疗法治疗哮喘、过敏性鼻炎等顽疾，临床疗效显著。

经过二十多年天灸疗法的临床实践及研究，广州中医药大学第一附属医院以中医理论“辨证论治”“因人制宜”“辨证贴药”为指导，通过对配方、剂型等改革创新，形成了岭南特色天灸疗法，并不断拓展天灸疗法疾病谱，不仅对传统的过敏性疾病如哮喘、鼻炎等疗效显著，而且对于常见的消化系统疾病如慢性胃炎、胃溃疡、慢性腹泻等；痛证如风湿与类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、虚寒头痛、颈肩腰腿痛、胸腹痛等，同样疗效显著。

### 【三九天灸适应症】

呼吸系统疾病：支气管炎、过敏性鼻炎、慢性支气管炎、慢性咽喉炎、体虚容易感冒、新冠预防人群等；

消化系统疾病：胃痛、腹泻、腹痛（慢性胃炎、慢性肠炎、胃溃疡、消化不良）等；

痛证：风湿与类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、颈椎病、肩周炎、腰腿痛等。

### 【三九天灸时间】

一九灸：2020年12月21日

二九灸：2020年12月30日

三九灸：2021年01月08日

加强灸：2021年01月17日

## 寒冬至，小心这个让人“心如刀割”的“隐形杀手”

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄睿 陶俊 程颖

冬至是传统习俗中“数九”日的开始，天气也将逐渐步入一年中最冷的时节。寒冬是心血管疾病高发期，提到急性胸痛，很多人会联想到冠心病、心肌梗死甚至肺栓塞等疾病。中山大学孙逸仙纪念医院心胸外科主任郑俊猛教授指出，作为一种危及生命的急性胸痛疾病，主动脉夹层在冬季高发，而且危险性极高，应格外重视。

### 主动脉夹层一旦破裂，很快致命

主动脉是直接来自心脏的左心室发出，最粗大的动脉，是整个个体动脉系统的源头。郑俊猛教授介绍，主动脉血管壁是由内、中、外三层膜组成，正常情况下这三层膜紧密贴在一起。但是，如果靠近血流的那层膜（内膜）出现裂口或者溃疡，在血流的冲击作用下内膜的裂口会进一步撕裂扩大，导致三层膜分离，在血管真腔旁边形成假腔，部分血液在假腔内流动或者淤积成血肿，夹层就形成了。随着假腔不断膨胀，血管壁变薄变脆，血管一旦破裂，血液就会直接涌入胸腔、腹腔甚至心包，引起大脑、心脏等重要器官供血不足，导致患者出现休克甚至死亡！因此，主动脉夹层被认为是一颗随时会引爆的不定时炸弹。

这个“血管病”实际上是危及生命的疾病。据统计，未经治疗的急性主动脉夹层，24小时内的病死率为33%，48小时内病死率高达50%。凶险程度远胜于心肌梗死和脑梗塞。

### 天冷主动脉更容易出现夹层

郑俊猛教授指出，动脉粥样硬化、血管钙化斑块等血管病变以及主动脉缩窄、钝伤、怀孕及马凡综合征等多种原因均会导致主动脉夹层的发生。而各种原因中，高血压往往才是导致主动脉夹层最重要的元凶。特别是在冬至后，寒冬到来，气温下降，血管壁收缩，血压升高不易控制，主动脉夹层就进入了高发期。

一旦主动脉内膜撕裂，夹层

发生，用“心如刀割”形容绝对不为过。主动脉夹层的疼痛往往是难以忍受的撕裂样、刀割样疼痛，一般位于胸部正前或正后方，若累及腹部和大腿则可能提示远端血管撕裂。

一旦发生主动脉夹层时，由于危险性极高，所以患者或家属应立即拨打120，将自己疼痛情况、血压情况、具体家庭住址告知医护人员，等待急救。切勿自行开车去医院，以防意外发生。

然后平躺休息，减少活动，勿用力咳嗽，保持情绪稳定。在医学上卧床休息可预防夹层进一步撕裂，可减少心肌耗氧。如果有家庭制氧机，先吸上氧，亦可舌下含服硝苯地平片一片，监测血压。

### 控制好血压，预防主动脉夹层

对于主动脉夹层，经过食道彩色超声、核磁共振血管造影、CT血管造影等影像学技术可以在疾病的早期作出准确的诊断。早期发现、及时治疗，主动脉夹层是可以取得很好的疗效的。郑俊猛教授指出，我国高血压人群巨大，这预示着主动脉夹层的患者也不会少，因此预防主动脉夹层主要从以下几个方面着手：

1. 保持情绪稳定，合理饮食，规律作息，勿剧烈运动，特别是天气寒冷，气温较低，不建议太早进行晨练。

2. 保持血压、血糖、血脂稳定，按时按量遵医嘱服药，不得自行加药或减量。

3. 对马凡综合征、主动脉缩窄等高危病人，需要定时前往医院进行体检。

一波又一波降温预警预示着主动脉夹层进入高发期，一旦疑似主动脉夹层急性发作，一定要及时就医，时间就是生命。同时也提醒高血压患者应定期体检监测，排除主动脉夹层发作的风险。

奥悦之家  
相伴相知 悦享一生



## 亲身体验高质量养老生活，心动不如行动！

2020年11月，《羊城晚报》携手广州养老服务产业协会发布了“2020羊城金牌养老机构”最强榜单，获得了广大市民、读者的热切关注。金牌养老机构到底怎样？环境、服务等如何？活动承办单位羊城晚报老友俱乐部诚邀市民、读者前往各养老机构进行亲身试入住。从某国企高管岗位退休后的张爷爷夫妇报名后幸运地被选中，在通过了核酸检测后，前往位于番禺区金山谷养老社区的“2020羊城金牌养老机构”——招商高利泽广州番禺国际康颐养老中心进行试入住体验，让我们来了解下张爷爷感受如何？

### 中法合作高端颐养，强调个性化服务

张爷爷接受采访时十分满意地说道：“中心的服务一流，入住当天工作人员还为我们老两口举办了欢迎仪式，就像在外漂泊后回家受到家人的热情接待一样。”除此之外，张爷爷也表示：“中心在医护方面做得很到

位，血压血糖都每天都有检查。伙食方面，一日三餐，清淡饮食很适合我们老年人。”在问及张爷爷与中心的长者相处得如何时，张爷爷兴致勃勃地说：“中心有很多退休的教授、老师等，大家相处得很愉快，很充实，每天一起参与各式各样的活动，打打牌，练练钢琴，写写书法，十分惬意，等我想住养老院了，首选这家！”

据了解，招商高利泽广州番禺国际康颐养老中心是中法企业合作合作的高端医疗型国际康颐养老中心，兼具传统颐养和医疗康复，提供失智（阿尔茨海默病）和失能长者的专业医疗护理。高端舒适的环境、精致到位的设施和细致入微的个性化陪护方案，涵盖了日常生活的方方面面，满足每位长者各种需求，让长者能在如家的环境中享受到体贴的照顾和服务。

体验优质养老生活，报名参加养老体验团

羊城晚报老友记俱乐部携手市



张爷爷在招商高利泽广州番禺国际康颐养老中心练书法 图/机构提供

民、读者前往金牌养老机构体验现代化、高质量的养老服务生活。通过实际的体验，全方位感受现代化养老机构在环境设施、医疗护理、膳食营养、生活氛围等维度的优质养老服务，为自己及家人的幸福晚年作规划，寻找一个安心的家。

如果您也想亲身体验优质的养老生活，可扫描下方二维码进行报名，加入“羊城晚报老友记养老体验团”。

（文/杨广）



荣获2020年羊城金牌养老机构评选 "最佳养老机构" "最佳养老品牌"

长护险定点机构 引进蒙台梭利认知疗法

招商高利泽 CHINA MERCHANTS-COLISEE 招商高利泽 呵护，无微不至

源自欧洲 品质养老

码上了解更多

温情回馈 年末钜惠三重礼

- 第1重 短期体验 住一送一
- 第2重 成功推荐 千元嘉奖
- 第3重 签约立享 15天免费

\*住一送一：最高送15天，可赠与他人使用。推荐嘉奖：成功推荐长期入住（1年以上），推荐人获得现金1000元奖励。15天免费：签订长期入住（1年以上），即可享受额外立减15天费用优惠。

钜惠好礼热线：020-31166626  
广州市番禺区东环街东艺路139号金山谷养老社区

荣获2020羊城金牌养老机构评选 优秀医养联合体推荐机构 最佳养老机构 荣誉

2999 全包特惠 元/月起 仅限自理型长者

即入住 白云山脚 南医百慈康颐中心

幸福晚年生活，从这里开始

天然氧吧 坐落白云山脚·拥有近万平方米私家公园

医养结合 内设一级护理院·康复治疗设备齐全

颐养福地 位置优越·生活便利·离地铁站1公里·离南方医院2公里

广州市医保定点医疗机构·广州市长期护理险定点机构

南医百慈康颐中心 广州市白云区同和街云祥路176号翠竹园 地铁3号线同和站C出口往前20米转923路公交车到翠竹园总站，下车即到

咨询 020-22080002 电话 18826068881