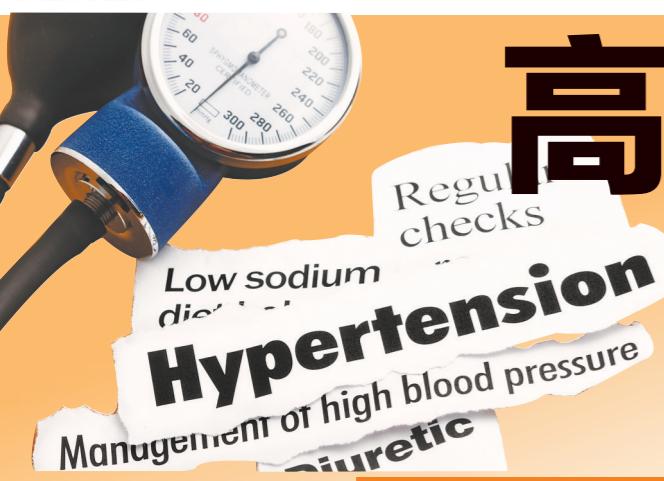




高血压有这些特点 提示“可被治愈”



文/羊城晚报记者 张华
通讯员 黄睿 张阳
图/视觉中国

高血压可以被治愈？没错！当血压暂时或持续性升高是某些疾病的症状时，通常可以通过治愈原发疾病而治愈“高血压”。中山大学孙逸仙纪念医院郭颖副主任医师提醒，“可被治愈”的继发性高血压患者不是个例，但却常常被漏诊、误诊，如有可疑表现，需格外注意。

羊城健康爱心大行动·温暖社区行 文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧 图/许俊杰

冬季长者要注意防这些常见病



护好呼吸道，头颈背足要保暖晒晒后背

广州中医药大学第一附属医院老年病科主任廖慧丽主任介绍，冬季长者呼吸道疾病高发，一是因为冬季天气寒冷，风大干燥，昼夜温差和室内外温差较大，冷空气吸入易刺激呼吸系统，是导致呼吸系统疾病在冬季高发；二是因为冬季老人普遍阳气不足，机体免疫功能下降，因此更容易发生感冒流感、哮喘和慢性肺急性发作。

廖慧丽建议老人可提前接种流感疫苗；要注意保暖，尤其头颈、背、足，随温度变化增减衣物；可适当增加户外活动，最好选在日照充足的时段，避开太早或晚时段，且要避免空腹运动，运动时

也要避免过于激烈，以免诱发疾病；每天下午4点到6点之间可晒半小时后背，有助于增强体质，提高抵抗力；多喝水，多吃水果，防治老年皮肤干燥瘙痒症；要注意通风，每天开窗通风半小时到一个小时，居室里还可用电暖器或艾条消毒；外出时佩戴口罩、勤洗手、少聚集。

很多老人很关心冬季进补话题，廖慧丽建议，在冬季应少食生冷，但也不宜燥热，应有的放矢地食用一些滋阴潜阳，热量较高的膳食为宜，同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺乏。“冬令进补”应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补，不可盲目进补。

廖慧丽建议老人可提前接种流感疫苗；要注意保暖，尤其头颈、背、足，随温度变化增减衣物；可适当增加户外活动，最好选在日照充足的时段，避开太早或晚时段，且要避免空腹运动，运动时



家有老人要逐一排除家中危险因素

年轻人摔一跤可能没什么，但跌倒对老人来说，可能是致命的！据数据显示：在我国，跌倒是65岁以上老年人因伤害死亡的首位原因，造成跌倒的危险因素，可能就藏在家庭生活空间的某个部分。南医百慈康养中心院长姜家宝在“高龄长者家中照料与护理注意事项”讲座中提醒，老人意外事故发生频率的高低依次是跌倒、坠床、被撞倒，其次为夹伤、烫伤、走失、触电，家有老人的家庭要逐一检查地面、通道、照明、楼梯、扶手、睡床、室



温等，排除危险因素，必要时做一些住处改造装修和使用合适的辅助用具。

对于已经行走不便的老人可借助手杖或助行器。手杖长度最好是手臂下垂时从地面到手腕的高度，上台阶时可手杖先上台阶，再是健腿上台阶，最后是患腿，下台阶时是先手杖下台阶，再是患腿下台阶，最后是健腿。步行器与手杖相比稳定性更强，更为安全，但使用步行器的前提是，老人有判断力和较好的视力，在步行器的支持下能够行走，不会发生危险。

被海蟹扎伤非小事，处理不得当或有截肢风险

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡 唐程

老伯煮海蟹被扎伤险截肢

疗等，病情才得到控制。

隐形的海洋杀手——
海洋创伤弧菌

谁会想到为吃海蟹，结果要花钱入院？海洋创伤弧菌又是什么东东？广州医科大学附属第二医院骨外科副主任兼番禺区骨外科主任曹燕明介绍，海洋创伤弧菌是栖息于海洋中以及海鲜体内外的一种常见海洋弧形细菌中的一种，这种细菌“嗜盐”，故只能在海水中存活，但可从蛤蜊、螃蟹、贝壳及鱼虾等海类产品中检出，常常通过肢体远端皮肤上的刺伤、割伤或口腔等小伤口侵入人体，临幊上大多以脚趾或手指远端的伤口接触到被创伤弧菌污染的海水或上述海产品而被感染。

对一般抗病能力较强的健康人群或经常接触海水和海鲜的近海人们来说，感染多半很轻微或不发病。但对酗酒、肝病、糖尿病、风湿性关节炎、慢性肾衰、淋巴瘤以及长期服用免疫抑制剂药物等高危人群以及内陆人群来说，由于其免疫功能和抗病能力低下，一旦感染此类弧菌后，局部皮肤很快出现不断扩大的红肿热痛、出血性水疱和皮肤变黑坏死等症。

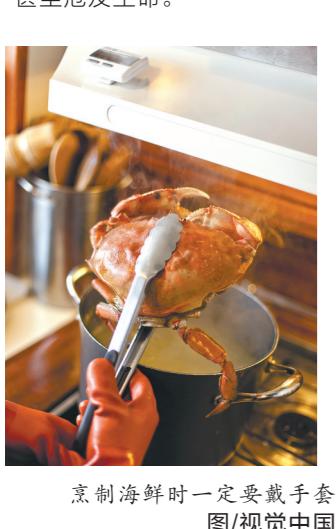
当深部筋膜和肌肉遭受侵犯时，感染常顺沿肌肉间隙快速(1-2天内)蔓延到大腿或上臂，引发大面积的肌肉及筋膜严重坏疽溃烂和发出恶臭。

他表示，创伤弧菌以及坏死组织释放出的强烈毒素大量进入人体血液后，将引发高热、败血症和中毒性休克等严重症状，最后多因

全身器官(包括脑)功能衰竭而致病人于发病后1-2天内死于严重的败血症和毒血症(病死率一般高达50%，重症者可高达90%)。

处理海鲜要戴手套，
伤口有变要及时就医

曹燕明提醒，人们进食了未经煮熟的上述被污染了的海鲜，也可被感染，临幊上多以恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等消化道症状为主。所以，建议海鲜务必要煮熟煮透后才吃；盛装和制作生熟海鲜的器具和器皿必须严格分开；处理海鲜时应戴手套以防扎伤，应尽快地清洗受伤创面，并辅以有效的消炎措施，如果伤口出现红肿热痛等明显感染症状时应尽快就医，以免耽误治疗。



烹制海鲜时一定要戴手套
图/视觉中国



2021年1月5日/星期二/品牌运营中心主编/责编 陈辉/美编 李焕菲/校对 赵丹丹 A15

“广东爱牙工程社区行”派福利：致电020-8375 2288申领5000元种牙补贴，抢博硕学位种植名医亲诊名额，免挂号费、专家会诊费！

缺牙人士福音，种牙1折起



齐阿姨进行口腔拍片，了解口腔缺牙状况



种牙后的齐阿姨吃什么都香

种牙不及时，后悔一辈子！

为什么说种牙不及时，后悔一辈子呢？我们吃进去的东西需要牙齿咀嚼并进行分解，如果没有牙齿的加持，食物就不能很好得到分解，身体就难以吸收好的营养成分。特别是老年人，随着年龄的增长，营养流失得快，如果再加上牙齿松动，缺牙等情况，后果恐怕不堪设想！

数字化亲骨即刻修复种牙

数字化亲骨即刻修复种牙，通过3D数字化实现可视化精准微创种牙，缩短手术时间，结合亲骨型种植体，提升骨结合率，对比其他种植方式，能显著缩短治疗时间，减少手术次数，减轻治疗痛苦，避免大范围植骨。此外，德伦口腔还根据患者情况特设舒适麻醉科，满足不同患者的舒适种牙需求，减轻市民种牙恐惧和疼痛。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

博硕专家免费口腔看诊



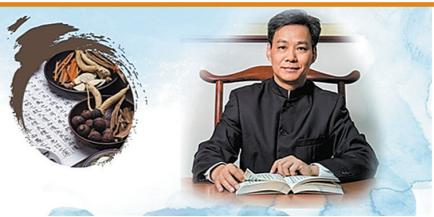
新年好牙好口福
爱牙工程发补贴

为进一步倡导世界卫生组织8020计划，提高市民生活质量，推进“粤口腔健康”建设，在广东省临床医学学会的指导下，德伦口腔连锁作为承办单位及技术指定单位启动“广东爱牙工程社区行”，针对市民缺牙、无牙等口腔问题，持续提供多方面公益援助。

缺牙市民均可拨打020-8375 2288申领5000元进口种植牙补贴，实现百岁好牙梦想。

德叔

258



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

痨病刚愈又起痛风
德叔妙手标本兼顾

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 区女士，48岁，抗结核治疗后关节肿痛

48岁的区姨，两年前出现了咳嗽、痰中带血、低热、胸痛，到医院检查后，被告知是患了肺结核。在胸科医院接受规范抗结核治疗一段时间后，复查结核相关检查显示阴性。区姨刚为治好了结核松口气，又出现了关节肿胀、疼痛，到医院检查发现尿酸也高了。一病刚好又起一病的区姨，这次拒绝了西药，下定决心找中医好好看看，便在朋友的介绍下来到德叔门诊。就诊时的区姨，右踝关节发红肿，疼痛得厉害，走路一跛一跛的，精神也不怎么好，说话有气无力，吃不下东西，稍微吃点东西就肚子胀，睡眠差，大便也很烂。

德叔解谜 德叔解谜：脾虚湿盛，痹阻关节

痹证多因湿浊内盛而致，加上区姨长期服用抗病毒药物，虽然是规范化的抗结核治疗措施，但是区姨的脾胃薄弱，时间久了脾胃受损。中医认为脾的主要功能之一是将胃消化的水谷精微运转到全身各处，脾气一旦受损，不能正常运化水液，便聚而为湿，流入关节的腔隙内，痹阻经络，导致痹证的发生，郁久化热就会出现局部关节肿胀、疼痛。区姨的根本是脾虚湿盛，但因为目前处于痛风急性发作期，急则治其标，故治疗上，以清热祛湿、通络止痛治标为主，兼以健脾益气和胃，以治其本。区姨服用了5天中药，关节疼痛就明显改善了，继续服用了两周，其他诸症也都明显改善。

预防保健 适当运动配合中药外洗

德叔建议区姨这类人群，应选择自己喜爱的运动形式适当运动，如慢跑、太极拳、跳舞等，运动频率5次/周，每次运动时间以30分钟为宜，运动量应逐步增加，且冬季不宜减少运动量。此外，还可配合中药外洗，起到祛风除湿止痛功效。药材：威灵仙、豨莶草、海风藤、土茯苓各30克。具体操作：将上述药材放入锅中，加入适量清水煎煮30-40分钟；取出药汁倒入盆中，待药温降至45℃左右时擦洗患处，每次10-15分钟，1日两次。

德叔养生药膳房 木瓜煲排骨

材料：猪脊骨500克，木瓜150克，薏米40克，黄芪20克，生姜3-4片，精盐适量。
功效：健脾益气，祛风除湿舒筋。
烹制方法：将猪脊骨洗净，切块，放入沸水中焯水备用，木瓜削皮，切块备用；上述食材一起放入锅中，加清水1500毫升(约6碗水量)，武火煮沸后改为小火煲1.5小时，加入适量精盐调味即可。此为3-4人量。

今日养生方 芫荽黄豆饮防流感

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

冬春都是流行性感冒的高发季节，广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟教授推荐了一款芫荽黄豆饮，经常饮用有预防流感的作用。

芫荽黄豆饮

材料：黄豆10g、芫荽30g。
做法：先将黄豆浸泡，洗净，加适量水煎煮15分钟后，再加入芫荽，继续煎15分钟即成。
功效：防治流行性感冒。

食材挑选：以叶鲜、茎嫩为优。腐烂、发黄者无香气，有可能产生毒素，不宜食用。可洗净并将其沥干后切末，装入保鲜盒内。

知多D：芫荽妙用多

芫荽别名又叫胡荽、圆荽、香荽、香菜，是许多家庭日常烹调中的调味菜，殊不知它也是一味中药材，味辛、性温、归肺、胃经。《本草纲目》记载：“胡荽辛温香窜，内通心脾，外达四肢，能辟一切不正之气。”芫荽功能解表透疹，健胃消食，止痛解毒。

芫荽浑身是宝，芫荽油有祛风解毒、芳香健胃功效，可促进外周血液循环，功能散寒，辟邪解毒，杀虫止痛，下气通畅，杀鱼腥。芫荽还可治产后无乳及脱肛等。

A15