



大寒寒潮来袭

脑梗高发

出现这几个症状 打醒十二分精神

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 韩文青 陈祥

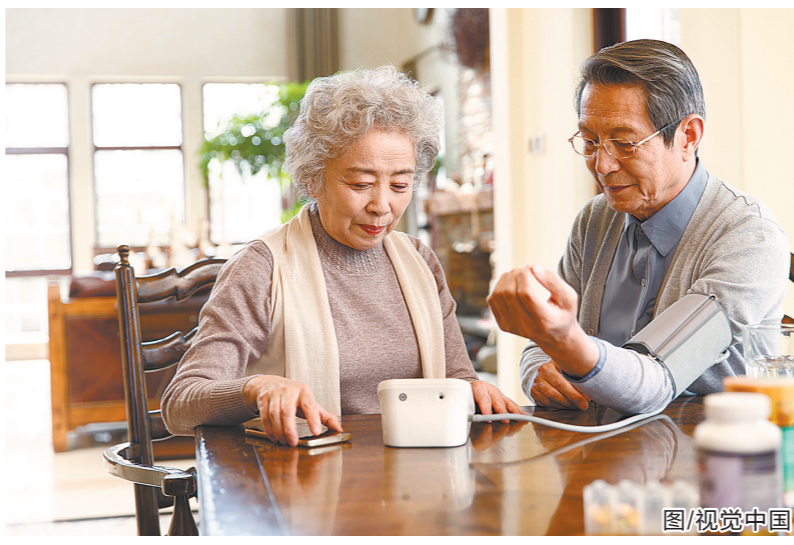
一波又一波寒潮来袭，广州阴冷的天气已经持续多日，如此寒冷的天气无疑增加了中老年人脑梗死等脑血管病发病的风险。医生特别提醒，在气温变化时，高龄且伴有三高、肥胖、抽烟饮酒等高危因素的人群，需要高度警惕脑梗死的发生，尤其是疾病的早期表现。

夹菜没力气？分支脑血管堵了一根

今年70岁的廖大爷元旦假期回乡过节，正值寒潮天气来袭，回城后，一家人吃饭喝酒的时候，廖大爷手中的筷子突然从手里滑落地上，他以为是没拿稳，想要继续拿起筷子吃饭时，却发现右手轻度发抖，连夹菜都没有力气，筷子在手里面好像千斤重，怎么都不听使唤。

第二天，廖大爷发现手麻、无力的问题并没有缓解，而且右腿也感觉到像是灌了铅一样沉重。女儿得知父亲的情况后，回想起两年前父亲曾经历过一次小中风，也有相似症状，难道是脑梗复发？

廖大爷在女儿的劝说下，赶紧来到医院检查，住进了广州医科大学附属第一医院神经内科，经核磁共振扫描等详细检查后发现，廖大爷左大脑中动脉一条分支脑血管被堵住了，也就是通常所说的脑梗死。



图/视觉中国

别错失4小时黄金治疗时间

“梗死发生后4小时内是最佳黄金治疗时间，即溶栓时间窗。一旦出现这些症状，患者应马上到医院进行积极处理，在时间窗内开展溶栓治疗，容易引导脑血管再通，使病人脱离危险。”徐评议教授说，时间就是大脑，就趁及时，治疗和预后效果越理想，在时间窗内开展静脉溶栓治疗及血管内治疗（取栓）等方案是目前最有效的救治措施。“我们临床工作中发现，部分患者没有充分重视身

体发出的小‘警告’，错过了最佳溶栓治疗的时间，往往就导致不可逆的后果，严重影响了日后的生活质量。”

徐评议教授建议，在寒冷的冬季，老年人特别要注意保暖，根据气温增减衣物，保证充足睡眠，适当锻炼身体，保持心情舒畅，戒烟限酒，平日多喝汤水、多吃新鲜蔬果，补充人体必需的维生素，防止便秘。同时，要注意低盐低脂饮食，少吃油腻、辛辣刺激性食物。

气温骤降，医院脑梗病人明显增多

脑梗死又称缺血性脑卒中，是一种常见的中老年血管病。“天气变化是诱发脑卒中的重要因素之一，约一半以上的病例，发生在秋冬季天气骤变的时候。”神经内科徐评议教授说，“近期，气温骤降，因脑梗入院的病人明显增多，寒冷刺激导致人的大脑血管收缩，血压极

不稳定，表现为持续波动性升高，血黏度增高，血流减慢，非常容易形成血栓。曾有脑梗病史的患者，本身就有三高等疾病风险问题的中老年人等，都是脑血管病高危人群。”

徐评议教授提醒，老年人如果有突发的单眼或双眼看不清东西，跌倒、一过性头晕

或晕厥、面部或单侧肢体麻木、无力、笨拙、沉重，说话不清楚等症状，需要立刻联想到脑中风可能。特别要注意的是，小灶性脑梗死早期发作常常仅持续数十秒到几分钟便消失，极易被忽略，一旦出现上述表现，有可能是脑梗的先兆。如不快速处理，容易演变成大面积脑梗死。

宅家热疗：调整人体气血平衡

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆灼

暖水袋是过去人们用来取暖的工具，随着暖气普及，暖水袋渐渐退出历史舞台。但大家不知道，暖水袋除了取暖，在养生领域有着不少妙用。最近广州天寒地冻，很多人都选择宅在家里，不妨试试用暖水袋做养生理疗吧。

广州中医药大学第一附属医院治未病科许洪伟副主任医师介绍，人体气血输布均衡，阴阳调和，人就不会生病；气血输布失衡，例如气滞、血瘀、寒凝、痰阻等导致经络堵塞，脏腑功能偏盛或偏虚，身体就会出现各种问题。常见表现有四肢疼痛麻木、失眠、嗜睡、怕冷等。因人体有众多经络穴位输布，中医经常利用热疗的方式协助调整人体气血平衡，从而改善身体状态。暖水袋，就发挥了热疗作用。

敷颈助眠

热敷完毕，若有微微汗出，及时擦干并保暖，防止邪气再次乘虚而入。

敷肚脐调气

邱秀英介绍，颈部气血供应大脑，可以养心养神，提高睡眠质量。若颈部供血不佳或经络不通畅，气血不能自然流通，容易引起失眠症状。枕部有一穴位叫安眠，通过热敷可改善局部气血状态，促进脑部供血，缓解颈部肌肉紧张，达到助眠作用。

具体操作方法：去枕平卧，将暖水袋置于颈枕部，每次时间约20分钟，结束后注意颈部保暖，防止受凉。

敷肚脐调气

肚脐是身体连接天地的通道，中医穴位名叫神阙，热敷该穴位可以调理足少阴肾经和足阳明胃经。同时，脾胃为后天之本，是气血生化的源头。热敷肚脐可以调理脾胃功能，促进消化和排泄，改善全身气血循环。另外，肚脐所在位置为中焦，中焦脾胃五行属土，是人体气机升降的中心轴，中焦脾胃之轴运转顺畅，则可促进其他脏腑功能气机升降正常，百病不生。

具体操作方法：将暖水袋放置于肚脐上，手扶暖水袋紧贴肚皮进行轻柔缓慢的揉搓，使热力向深处渗透，每次热敷时间以10-15分钟为宜，每日可重复使用2-3次。敷前前后后应避免过食寒凉。寒食腹痛、痛经、腹泻、便秘、手足冰凉等人群均可使用该法。

泡脚

泡养生脚：时间、水温有讲究

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

冬季寒冷，除了喝个羊肉汤滋补暖身，泡脚也是一个不错的选择。常言道“百病从寒起，寒从脚下生”，每天用热水泡泡脚，可驱除寒气，缓解疲劳。广州医科大学附属第二医院中药房主管药师黄勇梅介绍，脚是人的“第二心脏”，泡脚通过对足部进行浸浴和按摩刺激，由经络传到内脏相关部位，可畅通全身气血，调节各脏腑器官功能，提高机体自我防御及免疫力，达到扶正固本的效果。

如何科学泡脚，却是一门学问。操作得当，强身健体；操作不当，有损健康。因此，合适的足浴盆、水温、水量和时间都非常重要。

足浴盆的选择：足浴盆的选用应尽量高一点，使能泡到小腿2/3以上的部位。另外，中药泡脚最好选用木桶或搪瓷盆。因为铜盆、铝盆等金属盆中的化学成分不稳定，容易与中药中的鞣酸发生反应，生成鞣酸铁等有害物质，使药物的疗效大打折扣。

水温：泡脚的水温不宜过热或过凉，因为

太冷易引起感冒等不适，太热会烫伤皮肤。成年人的泡脚最佳水温在38℃-43℃左右；儿童对温度极其敏感，老年人对温度感觉迟钝，二者泡脚的最佳水温在35℃-40℃左右，并应当由家人先试水温，防止发生烫伤。

水量：泡脚时水量以淹没踝部至小腿中下段为宜。泡脚时也别干泡，可同时进行足部按摩。如泡脚5分钟左右，可用双手在温水中按摩脚心、脚趾，也可用左右脚交替搓揉，直到脚掌发热为止。

时间：泡脚的最佳时间为20-30分钟。泡脚时间如果过短，很难达到预期的效果。但如果泡脚时间过长，会导致双脚的血管过度扩张，人体内的血液更多地流向下肢，容易引起心、脑、肾等重要器官供血不足，造成胸闷、头晕等反应，严重者甚至会发生昏厥。另外儿童的皮肤比较细嫩，不宜久泡，且泡脚时间过长，足底的韧带会变得松弛，不利于足弓的发育形成和维持，因此儿童的泡脚时间可缩短为10分钟。

Tips

泡脚要注意以下细节



图/视觉中国

泡脚虽好，也不是人人适宜，使用时还需注意以下几点：

1. 饭后半小时不宜泡脚，泡脚最好选择在饭后一小时再进行。
2. 有脚部疾患的人群（如足部有炎症、外伤、皮肤溃破或烫伤者），或有血管相关性疾病（如有血栓、血管瘤、动脉闭塞等）的患者，均不宜泡脚，以免造成局部感染或加重病情。
3. 糖尿病患者应谨慎泡脚，若泡脚时要特别注意水温，可先让家人测测水温或自己用温度计来监测水温，水温控制在38℃-40℃为宜。
4. 妊娠期和经期女性应谨慎泡脚，尤其不宜用中药足浴。
5. 婴幼儿不宜泡脚；儿童若泡脚，注意水温不能太热，时间不宜过长。
6. 泡脚时以微微出汗即可，不要大汗，泡脚后建议喝杯温水补充水分。

德叔



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

大寒至头痛发，盲目止痛行不通

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 小王，35岁，反复头痛1年余

德叔的学生小王去年刚毕业，目前也在医院工作。平时很少生病的她，入职以来经常出现头痛。起初经前出现头痛，但近来头痛频繁，眼睛干涩，于是自行开方治疗了一段时间，但效果一般。入冬以来，又开始出现眼差，难以入睡，易醒，汗出

多。她喜欢喝冷饮，但经常暖胃，胃部胀满，时不时反酸，白带多。年底应酬多，经常熬夜加班，头痛便加重，一到晚上疼痛难以控制，需服用止痛药才能缓解。有一次痛到想撞墙，还伴有呕吐，半夜急诊查头颅CT却未见异常。无奈之下，半夜发信息向德叔求救。

德叔解谜 过度消耗，掏空库存

德叔表示，小王这种头痛就是长期工作压力大，又不懂得调整心态，加上饮食不节，喜饮冰冻饮品，脾胃受损，加上肝血不足，所以出现头痛欲裂，甚至呕吐等不适。前期小王治疗重在疏肝解郁，并未重

视调脾，因此疗效欠佳。治疗上德叔使用平肝柔肝之品，加以调脾补气，佐以少量泄肝火之品，并强调不能过度疏泄，当小王服用第二剂中药时，头痛已减轻大半，眼睛也没那么干涩了。

预防保健 疏泄有度，劳逸结合

大寒至，寒气盛。小王此类人群应注意保暖，尤其是头颈部及足底。经期洗头建议用艾叶水或者姜水，洗完要及时吹干，不建议深夜洗头，防止受寒。外出可以佩戴帽子或围巾，注意头颈部保暖。如今很多爱美女性，到了冬季也不爱穿袜子，或是穿

露脚踝的船袜，德叔强调要尽量选择过踝关节的中筒袜或者长筒袜，在家里穿毛拖鞋，防止寒从脚起。建议每月月经干净后饮用当归肉苁蓉，具体如下：当归10克，桑葚10克，圆肉、红枣各15克，煎煮30分钟，代茶饮，连续服用3-4天。

德叔养生药膳房

茯神党参煲瘦肉

材料：猪瘦肉500克，茯神15克，党参20克，枸杞子30克，生姜3-5片，精盐适量。

功效：补气健脾，安神补肝肾。

烹制方法：将上述食材洗净，猪瘦肉洗净，切片备用；一起放入锅中，加适量清水1750毫升（约7碗水量），武火煮沸后改为文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

当归陈皮焖羊排

材料：羊排骨500克，当归10克，陈皮3-5克，生姜3-5片，食用油、生抽、精盐适量。

功效：温中散寒，健脾理气。

烹制方法：将羊排骨洗净，切块，放入沸水中焯水备用；锅中放入适量食用油，炒热后放入姜丝、羊排，炒热片刻，再放入当归、陈皮，加适量清水750毫升（约3碗水量），加盖焖约30分钟，再放入生抽、精盐调味即可。此为2-3人量。



莲藕炖汤

健脾开胃 益血生肌

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 梁译尹

莲藕生于水泽、池塘、湖沼或水田内，是岭南居民常用的食材。李时珍在《本草纲目》中称藕“医家取为服食，百病可却”，可见莲藕的食疗功效之大。广州医科大学附属中医医院同德分院妇科副主任禹安琪介绍，藕既可生用也可熟食。生用清热，凉血，散瘀，治热病烦渴，吐血衄血。熟用有健脾开胃，益血生肌的功效。

藕，性寒味甘，熟者甘温。入心、脾、胃、肝、肺经。《本草经疏》述：“藕，生者甘寒，能凉血止血，除热清胃。熟者甘温，能健脾开胃，益血补心，故主补五脏，实下焦，消食，止泄，生肌，及久服令人心欢喜也。”藕富含淀粉，含蛋白质、矿物质、维生素等，有明显的补益气血，增强人体免疫力的作用。

新垦镇，位于广州市南沙区的最南端，地处珠江入海口咸淡水交界处，农田呈典型的“湿地”，土壤肥沃，含丰富有机质，秋冬季节出产的新垦莲藕茎大丰满，纯甘粉糯、藕香浓郁。

禹安琪提醒，脾胃虚寒者、易泄泻者不宜食用生藕。

莲藕排骨汤

【原料】莲藕两节，猪排骨500克

【做法】猪排骨洗净切段，飞水待用；莲藕洗净，滚刀切块，姜3片，一同置于汤锅，放清水没过原料，武火煮开后改文火煲一个钟，待肉熟藕粉，加盐调味即可服用。

【功效】补中益气、健骨生肌。主补五脏、消食止泻。

缺牙要警惕，看牙补贴圆好牙梦

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

《广东爱牙工程社区行》受益者 数字化亲骨无牙颌舒适种植牙亲历者



以前只能吃香蕉，现在能吃梨啦！

周先生 36岁 全口牙齿脱落 种牙方案：

数字化亲骨无牙颌舒适种植上颌5颗，下颌6颗，修复全口牙



徐世同院长为周先生定制科学的种牙方案

牙齿“退休”早，补救要及时

“6年前我掉一颗牙，当时觉得对生活影响不大。谁知道后面越掉越多，最后只剩下三颗，吃饭都成问题！”周先生回忆缺牙时光满是唏嘘。年轻轻的周先生为何会掉牙呢？徐世同院长解释道：“很多人开始的口腔问题只是牙周病，牙周每一次发炎对牙槽骨来说都是一次侵蚀，拖着不管，导致骨量越来越少牙齿就会松动脱落。”



周先生正在接受种植牙治疗

种植牙长久使用，专家技术是保障

徐世同院长根据周先生的情况制定了数字化亲骨无牙颌舒适种植牙方案为周先生上颌植入五颗种植体，下颌植入六颗种植体，一共11颗种植体恢复了周先生全口牙。徐世同院长介绍：“从缺牙客户的长久使用来说，制定种牙方案时不仅需要考虑种植体位置、轴向和深度等问题，还需要规划种植后植体与牙槽骨的稳固结合且有力耐磨以

及受力均匀，带冠后牙齿自然美观、功能良好、容易清洁，有经验的医生还会为客户考虑如何减少牙槽骨的吸收，以此来延长种植牙的使用寿命。所以选择拥有专业认证的口腔机构，以及资质认可的医师会更可靠。”

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，由广东省临床医学学会协办指导，德伦口腔连锁作为承办单位及技术指定单位的“广东爱牙工程社区行”启动，针对缺牙、无牙等口腔问题，持续提供多方面公益援助，帮助市民解决缺牙问题。缺牙市民可拨打020-8375 2288申领5000元进口种植牙补贴，实现百岁好牙梦想。

通知

广东爱牙工程社区行

看牙领公益补贴

每日援助 300人

申领范围 广东省内缺牙人群

5000元进口种植牙补贴

1折起进口种植牙名额

0元博硕专家挂号+亲诊

申领热线：020-8375 2288