



# 从爱出发，“心”系生命！

文/羊城晚报记者 陈辉  
图/羊城晚报记者 张华 林清清  
陈辉 余燕红

## “2020羊城健康爱心荣誉榜”揭晓

历史终将记住2020年。新冠肺炎肆虐，全国人民打响“生命保卫战”！羊城晚报的记者们走街串巷、深入一线，用文字用镜头记录下又一个众志成城、同心战“疫”的动人瞬间，主角有白衣执甲的勇士、参与群防群治的社区网格员、真诚奉献的志愿者、送医送药到贫困地区基层社区的爱心医院、为抗疫出钱出力热心公益的企业……

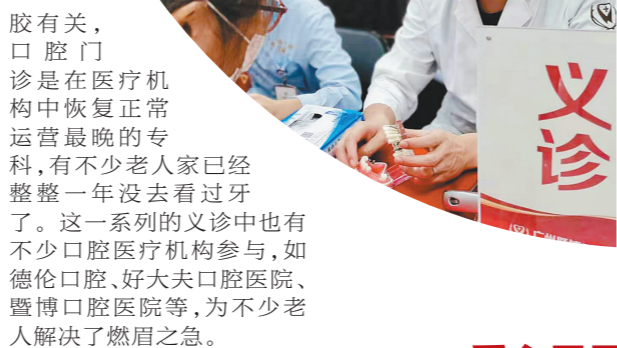
寒冬终将过去。在这春暖花开将来之时，羊城晚报“2020羊城健康爱心荣誉榜”评选颁发了爱心奉献奖、爱心公益奖、爱心行动奖，致敬大爱无疆，为我们守护健康的你们！爱战胜了恐惧、爱冲破了疫霾，你们都是庚子英雄。

### 广州：爱心大行动把健康送到家门口

这次疫情改变了许多人的就医习惯。过去许多老人一有头痛脑热就去医院跑，现在能不去医院就不去医院了，慢病患者去一次医院就开三个月的药，各种线下大型健康科普活动都为疫情防控需要也都停摆了。但是疫情之下，健康的守护显得越发重要。正是看到这样的需求，去年10月羊城晚报启动了“羊城健康爱心大行动·温暖社区行”活动，在广州市内联合各社区街道办、三甲医院、民营医院，以及医药企业，举办一系列的公益健康讲座义诊、送医送药和探访活动。

截至目前足迹已经到达大东、沙面、兴华街、华乐街、矿泉街等社区。

活动受到广州街坊的热捧。健康讲座的主讲专家主要来自广州市第十二人民医院、广州中医药大学第一附属医院、南方医科大学珠江医院、广州市医科大学附属中医医院、广东药科大学附属第一医院等三甲医院。“平时都是一号难求的大专家，现在到我们家门口了，机会难得！”每次讲座现场，街坊们都踊跃提问，从日常生活、养生保健、如何用药等都问了一个遍。  
新冠肺炎的传播与气溶胶有关，口腔门诊是在医疗机构中恢复正常运营最早的专科，有不少老人家已经整整一年没去看牙了。这一系列的义诊中也有不少口腔医疗机构参与，如德伦口腔、好大夫口腔医院、暨博口腔医院等，为不少老人解决了燃眉之急。



对于住在离社区活动中心较远、不便参加活动的特殊老人家，每次活动结束后，各参加单位在社工的带领下，还前去送医送药、送米送油上门。

### 爱心无界：足迹远抵西藏、新疆……

爱心无界！广东医生爱心帮扶的脚步已经走出广东，足迹远抵贵州、内蒙古、西藏、新疆等地。广东省中医院骨科大科主任林定坤教授及其团队骨干，三年来多次跨越南北八千里到鄂温克族自治旗开展医疗帮扶工作。广州医科大学附属第三医院广州重症孕产妇救治中心多次派帮扶专家前往贵州毕节，通过系统性技术造血，为当地打造一支过硬的危重孕产妇救治队伍。

才，采取“院包科”“学科群组团选派”等方式系统支援喀什地区第一人民医院，形成涵盖多层次多领域支援关系。目前该院在全疆综合医疗排名中由第14名提升至第3名，在地州级医院排名中由第7名提升至第1名。

走出广东的不仅有广东的医护人员，还有爱心企业。疫情期间，双蚁药业先后向西来市卫健委及兴安防疫指挥部、广西红十字等单位捐赠具有治感冒、抗病毒、防流感作用的药物以及医用口罩等防疫物资价值超60万元。广东绿瘦慈善基金会累计向湖北、广东、湖南25家医院及有关单位，捐赠资金和物资折合人民币超过550万元。

### 广东：组团帮扶让偏远地区大病不出县

广东优质医疗资源分布不均，这次新冠疫情，给跨地区就医带来诸多不便，越发显得提高偏远、贫困地区医疗水平的重要性。如何让粤东、粤西、粤北等地居民在家门口就能享受到高水平的诊疗服务？广州各大三甲医院一直在努力。早在多年以前，广东省人民医院、广东

省中医院、中山大学附属各医院和广州医科大学附属各医院等知名三甲医院便与全省多地贫困地区医院组成了“结对子”帮扶，每年都会不定期选派优秀医生到这些医院开展教学、诊疗等工作。

不仅要“输血”，更要“造血”！去年12月，由广东省卫生健康委指导、省卫生经

济学会主办的紧密型县域医共体重点县基层服务能力提升“组团式帮扶”工作项目在启动。计划助力15个地级市的重点标杆县真正起到县域医共体以点带面作用，希望在粤东、粤西、粤北15个地级市逐渐建立一支带不走的“珠三角”队，打造广东顶天立地的健康大局。



### 德叔 医古系列 261

广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

### 宝妈湿疹加宝宝鼻炎？缘起饮食结构过寒凉！

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

### 医案 汤小姐，36岁，产后湿疹痒数月

二胎妈妈汤小姐今年36岁，大儿子4岁，半年前家里又迎来了二宝。产后半年来，汤小姐四肢反复地出现湿疹，为了哺乳，她不敢吃西药，只是买外用的药物来涂抹，缓解痒痒。饮食上也不敢“放肆”，只吃杂粮或蔬菜、水果，还经常煲瓜

汤。最近1个月，汤小姐发现湿疹开始波及胸部，痒痒也越来越重，痒得整晚睡不好，胃口也不好。祸不单行，这几天大宝的老毛病鼻炎又犯了，经常揉眼睛、鼻塞，晚上睡觉都张着嘴，早上起来又喷嚏连连。一家人赶忙找到了给汤小姐调养二胎的德叔帮忙。

### 德叔解谜 饮食结构过寒凉，肺脾阳气受损伤

产后体质多为气血亏虚，此时最需要温补，慢慢地将气血补足。儿童本就有脾胃不足的特点，阳气也在逐步充盈。汤小姐家中饮食多以粗粮、果蔬为主，产后汤水也多是菜汤、瓜汤，性多属寒凉，容易损伤脾胃阳气。粗粮营养价值虽高，但不易消化，对脾胃薄弱的人群只会增加脾胃负担，还不能被完全吸收。大

宝鼻炎的复发，也与饮食结构不良导致的脾虚养不了肺气相关。脾脏具有运化水湿之功，一旦脾气不足，内外湿邪会停留在皮肤肌肉之间，导致了汤小姐的湿疹。治疗上，德叔以健脾益气为主，兼以祛湿止痒。服用半个月中药后，又根据德叔建议调整了家庭饮食结构，汤小姐湿疹明显减轻，大宝鼻炎缓解。

### 预防保健 配合熏洗、按摩

德叔认为，汤小姐和宝宝症状的“罪魁祸首”在于饮食结构过于寒凉，调整家中饮食结构最重要，应避免进食难消化或寒凉、生冷的食物，如粗粮、苦瓜、大白菜、青瓜、豆腐、海带等。汤小姐的湿疹，在急性发作期，痒痒较为严重时以治标为主，可以用中药熏洗局部。药物：徐长卿30克，苦参20克，白鲜皮20克，将各物放

入锅中，加适量清水煎煮30分钟，取汁备用。趁热熏洗患处，每次15~20分钟，每日1次。症状控制之后，要治本就虚寒的脾胃，平时可做穴位按摩，选足三里、脾俞穴。具体方法如下：用拇指或食指指腹，置于穴位处按揉，力度要适中；每个穴位按揉150~200次，每日1次。起益气健脾之效。

### Tips

足三里穴：位于小腿前外侧，膝盖骨下方内、外两侧均有一凹陷，在外侧凹陷向下3寸（4横指），距离胫骨（小腿骨）往外

1横指处。脾俞穴：位于后背，肚脐对应的是第2腰椎，再往上数3个关节，左右两侧1.5寸（2横指）处。

### 德叔养生药膳房

#### 陈皮瘦肉粥

材料：猪瘦肉100克，大米150克，陈皮2~5克，生姜2~3片，精盐适量。  
功效：健脾温中益气。

烹制方法：各物洗净，大米淘洗后稍浸泡，猪瘦肉切片，上述食材放入锅中，加适量清水，煮至粥成，放入适量精盐调味即可，此为3~4人量。

### 温而不燥“沙漠人参”

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 梁译尹

冬天正是进补时。广州医科大学附属中医医院肾病科主任中医师赵威推荐用肉苁蓉煲汤，因其补肾阳，益精血，阴阳双补，药性从容和缓，为临床平补阳药之一。

功能，提高吞噬细胞活力，增强人体免疫力。但要注意不要用铜、铁器烹饪，且胃弱、泄泻者禁用；肾中有热，强阳易举，精不固者忌之。

肉苁蓉，被《神农本草经》列为滋补上品。内蒙古自治区西北部乌盟后旗旗地地区出产的肉苁蓉个大、肉厚、味甜，素有“沙漠人参”之美誉。

肉苁蓉羊排汤

【材料】肉苁蓉20克，羊排500克，红枣5颗，姜3片。  
【做法】肉苁蓉除去杂质，洗净切厚片。羊排洗净砍段放入砂锅中，适量翻炒，加入清水大火烧开，去除血沫，放入肉苁蓉、红枣、姜片，炖煮1.5小时至羊排软，即可调味服用。  
【功效】补肾壮阳，益精补血，强筋健髓。用于肾阳不足，精血亏虚之阳痿、遗精、腰膝冷痛、宫冷不孕等症。

【材料】肉苁蓉20克，羊排500克，红枣5颗，姜3片。  
【做法】肉苁蓉除去杂质，洗净切厚片。羊排洗净砍段放入砂锅中，适量翻炒，加入清水大火烧开，去除血沫，放入肉苁蓉、红枣、姜片，炖煮1.5小时至羊排软，即可调味服用。  
【功效】补肾壮阳，益精补血，强筋健髓。用于肾阳不足，精血亏虚之阳痿、遗精、腰膝冷痛、宫冷不孕等症。

## 2020羊城健康爱心荣誉榜

(排名不分先后顺序)

### 爱心奉献奖

- 广东省人民医院
- 中山大学附属第一医院
- 广东省第二人民医院
- 中山大学孙逸仙纪念医院
- 广东省中医院
- 南方医科大学南方医院
- 广州医科大学附属第一医院
- 广州医科大学附属第三医院

- 南方医科大学珠江医院
- 南方医科大学第三附属医院
- 广州市红十字会医院
- 广州市第十二人民医院
- 广州医科大学附属第二医院
- 暨南大学附属第一医院

- 中山大学肿瘤防治中心
- 中山大学附属第六医院
- 南方医科大学口腔医院(广东省口腔医院)
- 南方医科大学第五附属医院
- 广州中医药大学第三附属医院
- 南方医科大学中西医结合医院
- 中山大学中山眼科中心
- 中山大学附属口腔医院
- 广州医科大学附属第五医院
- 广州医科大学附属肿瘤医院
- 广州医科大学附属中医医院
- 武警广东总队医院
- 广州市荔湾区骨伤科医院(西关正骨)

### 爱心牙科医院

- 广州德伦口腔连锁集团
- 广州暨博口腔医院
- 好大夫口腔门诊
- 中家医家庭医生口腔医院

### 爱心公益企业

- 绿瘦健康产业集团
- 广西双蚁药业有限公司
- 广东固生堂中医连锁集团
- 广州紫和堂医疗投资有限公司
- 云三七集团

### 爱心行动奖

- 广东药科大学附属第一医院
- 广州市第一人民医院
- 广州市第八人民医院
- 广东省妇幼保健院
- 广州市妇女儿童医疗中心
- 广州医科大学附属口腔医院

### 爱心公益奖

- 广东省第二中医院
- 中山大学附属第三医院

“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，抢博硕士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

文/宾果

## 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
- 博硕士学位专家免费口腔看诊



### 新年好牙好口福 爱牙工程发补贴

为进一步落实世界卫生组织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。

## 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

申领热线：020-8375 2288



齐阿姨进行口腔拍片，了解口腔缺牙状况

### 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！



种牙后的齐阿姨吃饭香

### 种牙=贵？不存在的！

很多缺牙人士不去种牙是因为“贵”，所以他们会选择装活动义齿来代替。但是活动义齿终究是假牙，除了咀嚼能力差之外，还要经常拿下来清洁，非常不方便。  
为了关爱缺牙人士，德伦口腔限时种牙一折优惠，还能领5000元进口种植体补贴，相当省钱！