

## 清明出游小贴士

清明小长假即将到来,有钱没钱都可以出门去踏青,让疲惫的灵魂暂得休憩,哪怕就在家门口的街心公园,轻嗅花香微风,不负这春日好时光!不过放飞自己也要悠着点,快看看我们给你的两个健康小贴士吧。



图视觉中国

## 别太累,当心这条“蛇”缠身

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 林楚妍 许咏怡

清明出游,别太累,旅途舟车劳顿、作息不规律,当心“蛇”缠身。广州医科大学附属第二医院疼痛科主任医师宫庆娟介绍,春季是带状疱疹的高发季。虽然带状疱疹多出现在抵抗力相对较差的中老年人身上,但是有些年轻人在发热、疲劳、外伤、心理压力等导致免疫力下降的情况下,也有可能激活带状疱疹病毒。

### 劳累、感冒或激活带状疱疹病毒

什么是带状疱疹?宫庆娟介绍,带状疱疹是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性感染性皮肤病,该病毒可以在人体内存伏多年,具有亲神经性,待人体因劳累、感染、感冒等抵抗力低下时,病毒可再次生长繁殖,并沿神经纤维移至皮肤,使受侵犯的神经和皮肤产生强烈的炎症。皮疹沿单侧和按神经节段分布,以集簇性的疱疹组成,伴有瘙痒灼痛感,俗称“蛇串疮”。

### 延误病情可致剧烈疼痛

有人认为带状疱疹不治也能好,忍一忍这条“蛇”就自

己退散了,真是这样吗?她解释,带状疱疹性神经痛可能有些病人不治疗、靠自身免疫力也能恢复,但在一些老年人和免疫抑制人群中,他们的疼痛往往很剧烈,当疼痛超过1个月,会导致“带状疱疹后遗神经痛”,这种疼痛非常顽固,常使患者痛不欲生。

除了疼痛以外,还容易合并焦虑抑郁情绪、睡眠障碍,对工作和生活都产生明显的不利影响,更可能使家人也陷入悲观情绪当中。疼痛剧烈时,血压心率都会升高,对心脑血管疾病患者的影响更大,甚至痛到引发急性心肌梗死或脑梗塞。

因此,建议患者及时到医院就诊。目前带状疱疹的治疗方式主要有药物治疗、微创治疗,以及包括心理治疗、认知行为疗法等,还配合健康的生活方式,如规律运动、拉伸,有氧运动等。

宫庆娟提醒,预防带状疱疹,要勤洗澡,保持皮肤干净;养成规律的作息习惯,避免熬夜;注意合理饮食,尽量避免吃辛辣食物;还要多加锻炼,增强抵抗力;对于60岁以上高危人群,也可打带状疱疹疫苗。

## 孕妇感冒了,试试这些自然疗法

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

春季天气变化大,外出游玩时一不小心就可能感冒。普通人感冒了吃点感冒药就可以了,那么孕妇感冒了,担心吃药影响胎儿健康该怎么办?

广东省妇幼保健院中医副主任医师何田田说,一般普通感冒咳嗽只要多喝水、多休息,避风寒,清淡饮食,是能够自愈的,而如果症状严重,影响孕妇日常生活或者病情发展趋势控制不好,建议及时到医院就诊,如需要用药,医生会辨证使用适合孕妇的药物或特色疗法。中医特色疗法包括穴位贴敷、耳穴压豆、耳尖放血等。

另外,感冒初起及咳嗽轻症,也可以通过食疗缓解症状,特别介绍几款孕妇食疗方。

### 桑菊饮

**功效:**清热解表。适用于孕妇风热感冒,症见咽痛,舌红,鼻塞,鼻涕黄,咳嗽痰黄者。  
**做法:**桑叶10g,菊花10g,加水适量煮10~15分钟,当茶饮。

### 葱白红糖生姜饮

**功效:**祛风散寒。适用于孕妇风寒感冒,症见怕风怕冷,头痛身痛,鼻塞,流清涕者。  
**做法:**大葱2根,洗净取头葱白部分,切段,生姜15克

洗净切片,加水约500毫升共煎水沸后加红糖20克,煮10分钟即可,当茶饮,连服2~3天。

### 金桔雪梨饮

**功效:**润肺化痰,清热止咳。适用于阴虚体质的孕妇,症见口干咽干,干咳或有痰难咳者。

**做法:**雪梨1个,川贝6克,金桔10个,雪梨洗净切块,金桔洗净十字切开,加水适量,隔水炖1小时,分2次温服,连服2~3天。

### 陈皮茯苓粥

**功效:**健脾祛湿,化痰止咳。适用于脾虚痰湿体质的孕妇,症见咳嗽胸闷,痰白质稀,食欲不振者。

**做法:**陈皮10克,茯苓10克加水煮,去渣取汁,与生姜10克,粳米100克同煮为粥。

### 沙参麦冬汤

**功效:**滋阴润燥。适用于风燥咳嗽,症见秋冬季节咽干咽痒,鼻干,口干,咳嗽少痰者。

**做法:**沙参15克,麦冬15克,瘦肉100克,蜜枣两颗,放入炖盅隔水炖1小时,温服。

**注意事项:**妊娠期糖尿病患者不加红糖或蜜枣。食疗方一般连服2~3天,如症状无改善应及时就医。

## 香港老戏骨廖启智因胃癌去世

# 快速识别胃癌的五大蛛丝马迹

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 陈壮忠 刘庆钧 图/视觉中国

曾两夺香港金像奖最佳男配角的香港知名演员廖启智,于3月28日晚上8点32分因胃癌病逝,享年66岁。胃癌是我国最常见的恶性肿瘤之一,虽然近年来胃癌的发病率稍有下降,但仍然位居恶性肿瘤发病率的第二位和病死率的第三位。

中国人常说“十人九胃”,意思是十个人中有九个是有胃病的,说明得胃病的人很多。大家因此不以为意,以为只是慢性胃炎,吃点护胃的药物就草草了事,殊不知胃癌也是乘此“良机”发展壮大,似乎短期内悄无声息,但往往是那些被人忽视的轻微症状,预示着癌症已悄然来临。广州中医药大学第一附属医院副院长林丽珠教授为读者解析胃癌的五个蛛丝马迹。

### 信号一:

上腹部疼痛,持续消化不良

上腹部疼痛,持续消化不良。早期胃癌病人常常没有特异的症状,随着病情的进展可以出现类似胃炎、胃溃疡的症状。如上腹部饱胀不适或隐痛,特别是吃饭后明显;患者往往出现食欲减退、嗝气、反酸、恶心、呕吐等。

### 信号二:

体重速降、贫血

体重速降、贫血。胃痛会影响食物的吸收,患者可出现体重迅速下降。同时因出血或影响维生素B12的吸收,而出现贫血,表现为疲倦、乏力、头晕、面色苍白等。

### 信号三:

腹部肿块

当肿瘤比较大时,有时可以在上腹部触及质地比较硬的包块,特别是位于幽门窦或胃体的进展期胃癌,有时可以触及上腹部肿块;女性病人于中下腹部扪及可以推动的肿块,有可能是卵巢转移(医学上称作Krukenberg's瘤),需要和卵巢癌鉴别。

### 信号四:

腹胀、腹痛

胃部疼痛是常见的症状,如果



疼痛持续加重且向腰背部放射,则提示胰腺和腹腔神经丛受侵犯。胃癌一旦穿孔,可以出现剧烈腹痛的症状。

恶心、呕吐,是因为肿瘤引起梗阻或胃功能紊乱。贲门癌瘤可以出现进行性吞咽困难及食物返流,胃窦癌瘤引起幽门梗阻时可出现呕吐宿食。

### 信号五:

大便出血或大便呈黑色

当肿瘤侵犯血管,可以引起消化道出血。少量出血时仅有大便潜血阳性,当出血量较大时可以有呕血及黑便。

胃癌在早期往往没有特异性的临床症状,起病的时候与胃炎、胃溃疡等疾病相似,往往被人忽视,所以直到迫不得已到医院进行检查时,诊断往往已经是中晚期,错失手术根治的良机。因此,希望读者当身体出现不适症状时,能提高警惕,及时到医院就诊进行排查。

## 椿萱茂:“家人+专家”,认知症照护需要个性化专业方案

文/林清清



就会大大不同。”

### “家人+专家”,失智长辈需要专业认知照护

像李奶奶这样的长辈,在椿萱茂(广州兴业)老年公寓里不在少数。

与一般长辈不同,失智长辈通常不太会主动沟通,表达需求,所以照着失智长辈,护理员需要更敏感地觉察,也需要更多专业知识去判断,才能主动发现长辈的状况,及时干预。

“有时候长辈会把你当成孙子孙女,但这还不够。我们除了是家人,还要作为认知照护方面的专家,让长辈明白和配合,按照科学的方案来进行照护,才能让长辈的身心状况向好发展。”在失智

专区工作1年多的护理员小张说,自己大专时学的专业是健康管理,因为学过心理学等专业,与长辈沟通时能运用曾经学过的专业知识。但进入失智专区工作前,还统一接受了椿萱茂的认知照护和“忆路同行”两个系统培训。一年多的照护经历,让她深深觉得光有耐心爱心还不够,需要更多专业知识,“也更理解到当初我妈妈照顾奶奶时的艰辛。”

### 认知症照护是个专业精细活

认知症照护是个专业精细活。为每一位长辈提供个性化照护方案,是椿萱茂的做法。

目前,椿萱茂已建立了自己的专业人员培养体系。对于活力老人、失能失智老人等,提供不同的照护方案,配备不同的照护专业人才。既有从各大院校养老专业中精挑细选的年轻人,也有从家政行业中脱颖而出的有志者。

侯湘华表示,无论是活力长辈还是失智失能长辈,每一位长辈入住前,都会进行一个专业评估,再根据需要的照护等级,安排入住区域及相应的护理员。入住期间,椿萱茂不仅有种种智能设备保驾护航,也会为每一位长辈制定个性化照护方案。例如在椿萱茂的多感官体验室,就会针对每一位长辈出现的情况,给予不同的沉浸式多感官体验疗程,有不同的灯光、音乐、香味和不同的视觉画面,让长辈进行相应的心理调节。

“认知症群体的数量,会随着老龄人口的增加而日渐庞大,普通家属在照护认知症长辈时面临的困难也会越来越大。如何照顾好认知症老人,让所有长辈都过上高质量的老年生活,我们希望从专业的角度来尽力。”侯湘华表示。

## 德叔

医古系列 269

广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

## 阳春三月又失眠,肝气当令要疏泄

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

### 医案 谢先生,42岁,失眠3年

谢先生今年42岁,担任企业资深主管多年,工作忙碌。3年前开始出现失眠,即使白天工作再忙、再累,也很难“倒头就睡”,每晚辗转反侧,需要服用安眠药才能入睡,即便睡着也多梦。两年前谢先生时不时会有胸闷不适感,容易因疲倦乏力,喜欢长叹气。但是检查指标并没什么异常。谢先

生认为这都归因于长期失眠,所以尝试各种偏方改善睡眠,还服用了近半年的助眠保健品,但后来也不管用了。今年入春以来,失眠越发严重,总觉得胸闷,头脑困且重,眼睛干涩,时不时头痛,于是下定决心想通过系统的中医辨证解决这一堆问题,来到德叔门诊求治。

### 德叔解谜 酿生痰浊,阻于胸中

德叔表示,谢先生之所以出现失眠,是肝脾出了问题。长期处于紧张繁忙的工作状态,却不懂得如何解压,导致肝的疏泄功能失调。中医认为阳春三月是肝脏表现最为活跃的季节,也是肝气最足、最旺的季节,此时,一旦肝脏疏泄失调则会进一步波及情绪,形成恶性循环。肝气郁滞化火后扰乱心神会出现失眠、多梦的症状。另外,肝木克制脾土,肝的功能受损进而

影响脾胃的功能,脾胃是水湿在人体代谢的场所,脾胃虚弱,就会出现乏力的症状,其输布津液、运化水湿的功能失调,聚而成痰成湿,痰浊阻于胸中,就会出现胸闷不适,多余水湿不能送到体外,停留体内,整个人就会感觉困重。

治疗上,德叔以疏肝理气、宽胸化痰,佐以养心安神为主。服用半个月的中药后,谢先生的睡眠明显改善,胸闷不适感也减轻了。

### 预防保健 疏泄有度,改善睡眠

德叔提到,谢先生入春后症状加重,与春季肝气当令相关。此时肝气旺盛,要懂得疏泄。控制情绪有技巧,快发火时先在心中默念1、2、3,待几秒之后再发火,这样既能适当控制燃烧的肝火,又能使抑郁的肝脏得到适当发泄。“人卧而血归于肝”,每晚入睡前,要放松心情。

### 德叔养生药膳房 佛手瘦肉煲

**材料:**猪瘦肉400克,佛手10克,橘络3克,生姜2~3片,精盐适量。  
**功效:**疏肝理气,宽胸化痰。  
**烹制方法:**诸物洗净,猪

瘦肉切片备用;上述食材放入锅中,加清水1750毫升(约7碗量),武火煮沸后改为文火煲1.5小时,加入适量精盐调味即可。此为2~3人量。

## 行业信息

## 养老院大厨显身手 院内长者齐齐点赞

俗话说,民以食为天,老百姓们对饮食可谓越来越讲究,选择性也多。那么,对于养老院内的长者来说,他们的饮食情况又是如何?是否有符合他们心意的菜式呢?

日前,招商高利泽广州番禺国际康复颐养中心举办了一场美食品鉴会,意为为该中心内的长者制定可口又美味的增值服务菜单。由大厨们尽显手艺,为入住长者设计了10道特色菜肴,受邀品尝的3位长者齐齐点赞。

厨师们手艺精湛且十分顾及用餐长者的感受。据介绍,他们主要选用焗、煮、煲、蒸等方式烹饪,原汁原味且不上火,较适合长者。如陈皮蒸三文鱼,三文鱼含不饱和脂肪酸,对动脉硬化、高血压等长者有好处,搭配了陈皮等比较养生。排骨煲有机枸杞叶明目,木瓜炖桃胶雪耳既美颜又抗衰老,长者方便食用。

享用美食过程中,长者们还分享了小故事。李奶奶表示很感



大厨悉心询问长者用餐体验

动,去年她提出西红柿能清肝明目,厨师们隔天就送一个,坚持送了一整年。吴婆婆是位典型的“老广”,十分喜欢厨师做的这道椰子老鸡花胶汤。她告诉我们,去年摔伤后6月23日坐着轮椅住进来,经过招商高利泽康复师们的按摩、照灯、康复训练及均衡营养美食等系列专业护理,到去年8月中旬她已恢复可拄拐杖走动,近两周几乎可以自己走动了。王奶奶心态特别好,十分爱笑。她一直给大厨们点赞,她表示在这里吃得饱,过得很开心,因为环境、空气、服务都很好。

招商高利泽广州番禺国际康复颐养中心宫艺宁院长介绍,该中心强调饮食及康复等的个性化定制,如建立用餐沟通群,与长者充分沟通,了解长者的口味,提供最佳的服

(文/杨广 图/许俊杰)

# 种牙不痛! 数字化种牙健康舒适

第一批“广东爱牙工程社区行”福利派发中,即日起前百位致电020-8375 2288可申领高额种牙补贴,名额有限,火速报名!



博硕学位专家一对一亲诊



带患者参观数字化中心



种牙后的李先生生活质量提高,点赞称好!



### 65~74岁老年人存牙数要达24颗

卫健委发布的《健康口腔行动方案(2019—2025年)》工作指标预期:到2025年,12岁儿童龋患率要控制在30%以内,65岁~74岁老年人存留牙数要达到24颗。但目前缺牙问题不单单是老年人的专利,越来越多的年轻人也加入到“缺牙一族”当中。

### 缺牙危害大,及时治疗不要拖

据数据显示,目前有成年以上的成年人患有不同程度的牙周病,如不及时治疗,牙周病会慢慢演变成缺牙甚至全口无牙,会使面部凹陷,加速衰老,40岁的年龄看上去就像60岁,还会造成邻牙松动,缺一颗,连累全口牙,加大牙齿缝隙,塞牙还会引起口臭等众多口

腔疾病。所以一旦发现自己有牙齿缺失的状况一定不能拖,早发现早治疗,不要等危及全口牙齿才开始行动,那就真的迟了。

### 精湛技术,博硕学位团队,市民信赖

数字化即刻亲骨种植牙,只需植入4~6颗种植体即刻恢复半口牙,减少创口,缩短种牙时间和恢复时间,更加关注患者感受,延长种植牙使用寿命的同时节省费用,适合全口或半口缺牙人士选择。市民李先生由于恒牙缺失导致邻牙松动,严重影响日常生活。“我是通过数字化即刻亲骨种植牙重新把牙齿种上的,没牙齿真的太不方便了,连最基本的吃饭都成问题,听朋友介绍选择了来这里种牙,感觉这里的医生很专业,技术我也非常认可的!现在的我想吃什么就吃什么,完全没有负担,简直就像真牙一样。”



## “广东爱牙工程社区行”福利进行中

“广东爱牙工程社区行”由广东省临床医学学会携手德伦口腔共同推进“粤口腔健康”建设,为了让街坊重新拥有好牙享口福,针对缺牙、无牙等口腔问题,提供多方面的公益援助,帮助市民解决牙齿问题。市民均可拨打020-8375 2288申领种牙补贴,实现健康好牙梦想。

### 高额进口种植体补贴

### 0元种植方案设计【限量50名】

### 0元博硕专家挂号费【限量50名】