

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，让疲惫的身躯得到休息，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。

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、心理压力大等导致免疫力下降的情况下，也有可能会激活带状疱疹病毒。

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潜伏多年，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”。

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50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。普通人感冒了早点感冒药就可以了，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科副主任中医师何田田说，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，洗净取头部葱白部分，切段，生姜15克

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

信号一：上腹部疼痛，持续消化不良

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，吃完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。

信号二：体重速降、贫血

体重速降、贫血。胃癌会影响食物的吸收，患者可能出现体重迅速下降。同时因为出血或影响维生素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，有时可以扪及上腹部肿块；女性病人于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），需要和卵巢癌相鉴别。

信号四：腹胀、腹痛

胃脘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，可能出现剧烈腹痛的症状。

恶心、呕吐，是因为肿瘤引起梗阻或胃动力紊乱。贲门部癌可以出现进食困难及食物返流，胃窦部癌引起幽门梗阻时可以呕出宿食。

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。

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。

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，容易困倦乏力，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，时而头痛，容易困倦乏力，喜欢长叹气。但是检查指标并没什么异常。谢先

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便会出现失眠、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眉的肝火，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、学会放下，努力做到不思考、不激动、不讲话，让大脑处于放空状态，及时进入养肝状态。还可配合中药闻香疗法，起疏肝理气安神之效。具体如下：茉莉花、素馨花、薰衣草各10克，放入沸水中浸泡约10~15分钟，再放入马克杯中，对着杯口反复吸入其散发的浓郁花香。

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。

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



“椿萱”是中国古代父母的代称。要乐享椿萱繁茂，不仅需要爱心孝心，更需要专业的照护。

“十四五”期间我国将进入中度老龄化社会，积极应对人口老龄化已成为国家战略。在今年全国两会上，养老依然是人们关注的“热话”。如何照看好认知症老人，让所有长辈都过上高质量的老年生活？椿萱茂给出了自己的专业方案。

李奶奶的“神奇逆转”

“李奶奶（化姓）刚来时，已经没有白天黑夜概念了，吃饭吃药也不配合，经常一个人哭，也时常表现出焦虑焦躁的情绪。”护理员小张说，79岁的李奶奶，入住椿萱茂时已经属于失智照顾三期了。

经过一年的专业护理，李奶奶竟然“神奇”地状态好转，能认得人，积极配合吃饭，喜欢每天和小张在花园散步。今年初已经被家人接回家照看。

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，所以照看失智长辈，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，按照专业科学的方案来进行照看，才能让长辈的身心状况向好发展。”侯湘华表示。

专区工作1年多的护理员小张说，自己大半学时的专业是健康管理，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化活

认知症照护是个专业精细化活。为每一个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服务专业中精挑细选的年轻人，也有从政医行业中脱颖而出的有志者。

侯湘华表示，无论是活力长者还是失智失能长者，每一位长者入住前，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，让长者进行相应的核心理疗。

“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者时面临的困难也会越来越大。如何照看好认知症老人，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。

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，意在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。排骨煲有机构杞叶可明目，木瓜炖桃胶雪耳既美观又抗衰老，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

动，去年她提出西红柿能清肝明目，厨师们隔天就送了一个，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，去年摔倒后6月23日坐着轮椅住进来，经招商高利泽康复厨师们的按摩、照灯、康复训练及均衡营养美食等系列专业护理，到去年8月中旬她即恢复可拄拐杖走动，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，她表示在这里过得很好，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道，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，了解长者们的口味，提供最佳的服务。

（文/杨广 图/许俊杰）

专题

2021年3月30日/星期二/品牌运营中心主编/责编 陈辉 / 美编 蔡红 / 校对 赵丹丹 A16

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！



据数据显示，目前有九成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，缩短种植时间和恢复时间，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，技术我也是非常认可的！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，为了让缺牙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 申领种植牙补贴，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】