



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

咳嗽咯痰心烦躁，白露养阴润秋燥

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中
刚刚三十出头的小曾，已是一位支气管扩张症的“资深”病人。刚上小学五年级时，一次发高烧持续不退，咳嗽、咯血痰，被诊断为肺部感染、支气管扩张症，经住院治疗2周后好转出院。但出院后经常出现感冒、发烧、咳嗽“三部曲”循环播放。这些年来，由于支扩反复发作，每年住院治疗至少2-3次。小曾一直体形瘦小，平时怕风、怕冷，夏天连风扇都不敢吹，稍微受点风就头痛、脖子痛，尤其一到经期，暖宝宝不离身。家里人觉得小曾太虚了，经常给小曾炖一些补品，没想到一吃咳嗽就加重，竟然咯起血来，多梦睡不好，害得小曾脾气越来越急躁。小曾爸爸在报纸上偶然看到德叔治疗支气管扩张的报道，于是带女儿来就诊。

德叔解谜：凉燥灼伤肺所致

白露之后，早晚要防秋季凉燥伤肺。肺最怕燥，对于支扩病人，夏秋交替最为难熬，往往秋燥袭肺，灼伤肺络而出现咯血。小曾形体消瘦，脸色发白，加上咳嗽咯痰日久，平素易感冒，气阴不足，肺脾两虚为底，虚实夹杂为主，不能见痰消痰，见咳止咳。另外，大多数补品为温燥滋腻之品，而小曾的脾胃运化比较差，乱补易出现食滞或点燃胃火，也有可能致津液亏虚更甚，因此加重症状。治疗上，德叔以养肺润燥、补气养阴为主，兼以益气安神。服药半月后，小曾的咳嗽、咯痰症状明显改善，随访至今近2年余，再没有因支扩发作而住院，目前间断门诊就诊。

预防保健：清润补同步润秋燥

白露来临，气温逐渐下降，凉燥之邪渐盛，慢性呼吸系统疾病患者很容易感受凉燥之邪，出现咽干、口干等一系列症状。此时，养肺重在润，但要在健脾调脾基础上进行润肺。尤其小曾这类支扩患者，饮食养生方面，应重在清、润、补同步进行，七分润秋燥，二分调好脾，一分清余下的暑湿热。药膳方面，可选择沙参、玉竹、麦冬、百合、黄精、山药等养阴润肺之品；同时选用太子参、党参、白术、五指毛桃、陈皮、砂仁等补气养血健脾之品；佐以使用荷叶、木棉花等祛暑湿之品。同时，保暖不忘“晒五脏、晒后背、晒双脚”。

德叔养生药膳房：太子参兔肉煲

药材：兔肉300克，太子参30克，山药(干品)30克，莲子(去芯)50克，陈皮5克，精盐适量。
功效：补气润燥，养阴生津。
烹制方法：诸物洗净，兔肉切块，放入沸水中焯水备用，莲子稍浸泡；上述食材放入锅中，加清水约2500毫升，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。

秋季饮食少辛增酸 这款靓汤滋阴润肺

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星
进入秋季之后，养生应注重“养”和“收”，在饮食上也要遵循“增酸减辛”原则。所谓少辛，是指要吃一些酸味的食物，这是因为肺属金，通于秋，肺气盛于秋。中医认为，金克木，即肺气太盛可损伤肝的功能，故在秋天要“增酸”，以增加肝脏的功能，抵御过刺肺气之侵入。
根据中医营养学这一原则，在秋季一定要少吃一些辛辣的葱、姜、韭、蒜、椒等辛辣之品，而要多吃一些酸味的的水果和蔬菜。因此，广州市第一人民医院药学部药师李欣特别推荐一款药膳——乌梅银果排骨汤，其滋阴润燥、健脾开胃、生津润肺，正好适合当下的季节。

乌梅银果排骨汤 (3-4人份)
材料：药用乌梅15克、银耳1/4朵、苹果1个、南杏仁10克、排骨500克、生姜3片。
做法：先将材料洗净，银耳提前清水泡发，撕成小朵，苹果削皮切块；排骨斩大件，焯水；汤锅中加入适量清水煮沸，放入所有材料，武火煮沸后转文火煮1小时，食用前调味即可。
功效：养阴润燥、健脾开胃、生津润肺。要提醒的是，本汤品适用于阴虚有热、肺虚咳嗽、咽干口渴、大便干结等症。

高发3：静脉曲张 一招判断是否“中招”

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡
老师上课需要长时间站立，腿部肌肉长期处于紧张状态，使下肢血液回流受到影响，诱发静脉曲张。一些资深教师，腿部会微微露出“青筋”。广州医科大学附属第二医院血管外科主任医师张智辉提醒，静脉曲张是一种常见病，多数病人感觉不到任何明显症状，往往到病情较重时才会重视它。

没症状≠不要紧

静脉曲张的病程可持续很长时间，有些患者会感觉到走路乏力，站立容易感到疲惫，还有些患者的曲张看起来不严重，“青筋”并不明显，甚至多年无明显临床症状，但并不代表它没有危害。张智辉介绍，当病情进展到一定程度，可以导致静脉血栓、静脉炎、皮肤湿疹、溃疡、破裂出血等并发症，严重影响生活质量。一般来说，常年久坐或久站的人更容易发生静脉曲张，这是因为远端静脉血容易积压，对静脉的张力有冲击作用。血液要回到心脏，除了依靠心脏收缩，还要依靠小腿肌肉把血液“泵”回去，而常年久坐或久站的患者，其下肢肌肉“泵”的功能没有充分发挥，容易引起血流淤积，静脉压增高导致静脉曲张。

如何判断自己患上静脉曲张?

张智辉介绍了一个简单的方法：如果出现肢体不对称的不适，如单侧腿脚总是不舒服，有“青筋”显露、肿胀、沉重感、抽筋、皮肤瘙痒等症，但另一侧没什么问题，很可能是静脉曲张，需要及时到医院的血管外科就诊。轻度静脉曲张患者，首选保守治疗，通过改善生活习惯、穿弹力袜来缓解病情。若病情严重影响到日常工作生活，则要考虑外科手术。
早期防治是关键
张智辉称，并不是所有静脉曲张都会发展到严重程度，因而不需要过于慌张。可以通过以下方式预防和管理——
一、避免长时间原地站立或久坐，可以间断走动，让腿部肌肉运动起来，以便静脉血的回送，减轻腿部压力。
二、长时间坐时，经常变换坐姿，把小腿放平或适当做回勾脚尖动作，都可促进静脉血液回流。
三、休息时，建议光脚或穿宽松的拖鞋行走，改善足部血液循环。
四、对于已经有了早期症状，但不能改变工作性质者，建议穿着尺码合适的医用弹力袜，控制病情发展。
五、有静脉曲张家族史，以及肥胖的人群，应该将体重减到合理范围内。

高发4：用眼过度 视疲劳不用怕，中医有妙招

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧 苗琪
或是批改作业，或是在电脑上备课，老师绝对是“重度用眼者”！不少老师因为用眼时间过长而出现眼睛干涩、酸胀、异物感，短暂的视物模糊甚至头晕头痛，这提示很有可能已经出现了视疲劳。

广州中医药大学第一附属医院眼科主任医师李志英表示，视疲劳状态多与脑力或体力劳动过度有关，与心理压力过大、生活节奏过快、精神高度紧张有密切关系，生活方式不良、饮食不节也是造成视疲劳的高危因素，其状态是典型的眼部亚健康状态之一，也是多种眼病的前期共性状态。为此，日常缓解视疲劳推荐以下6个方法——
定时休息法：连续阅读或看屏时间应少于30~45分钟。要及时闭眼休息或远眺空旷的地方15分钟，然后再进行阅读或看屏。
经常眨眼法：平时一有空就利用一开一闭的眨眼来振奋、维护眼肌。或者用双手轻柔地揉搓眼周，增进眼球的滋润，闭眼时用力提起肩，两眼紧闭一会儿再放松。每天上午和下午各做30次。
热水敷眼法：每天晚上临睡前，用40℃~50℃的温热水洗脸。洗脸时将毛巾浸泡在热水中，取出来不要拧得太干，立即趁热敷在额头和双眼部位，头向上仰，两眼暂时轻闭，约热敷10~15分钟，待温度降低后再拿水洗脸。
冷水洗脸法：早晨起床后，坚持用冷水洗脸、洗眼。首先将双眼泡于清洁的冷水中1~2分钟，然后再用双手轻轻搓脸部及眼部20~40次。
中药泡眼法：用中药枸杞子、草决明，每次各用15克，洗净后，用刚烧开的沸水约300ml浸泡15分钟，当茶水饮服，可收到缓解或消除眼疲劳的功效。但是也要注意孕妇、先兆流产者，脾胃虚弱，经常腹泻者慎用，对决明子有过敏反应者禁用。
深呼吸法：在每天上下班时，或每次劳作结束后，可通过15~20次的深呼吸，来缓解工作带来的眼疲劳。
李志英最后提醒，有些老师觉得自己已经是成年，眼睛已经稳定了，体检时常常会跳过视力这个环节。其实，有必要每年检查视力和近视力是否正常，如有异常及时在眼科医院进行相关检查。



@老师 小心被这些“职业病”盯上

纸短情长，师恩难忘。教师节将至，向我们人生路上的每一位老师致敬！我们曾以为老师无所不能，但其实他们也会生病，颈椎病、腰椎病、静脉曲张等这些教师职业病，您都知道吗？
一项对全国大中小学教师的健康调查显示：在教师职业病中，口腔及咽喉类疾病排在首位，有近60%的教师患咽喉炎。其次，有30%的教师患胃肠道疾病，有22%的教师患有颈椎及腰椎病、下肢浮肿、静脉曲张等。而且，这些病都是教师工作长期累积下的疾患，不是吃吃药就能根除的。所以，在这里提醒各位老师们在教书育人的时候，别忽略了自己的健康。(余燕红)

Table with 2 columns: Age Group (e.g., 工龄1年, 工龄3年, 工龄5年, 工龄10年, 工龄15年, 工龄20年, 工龄25年, 工龄30年) and Health Issues (e.g., 过度用嗓, 嗓子渐渐吃不消; 长期电脑备课, 眼睛干燥模糊; 任务繁重, 学生调皮, 熬夜难眠, 发量日渐稀疏; 备课批改作业久坐, 腰椎间盘突出; 长时间伏案备课, 颈椎僵硬手指麻; 生活紧张, 饭点不规律, 胃病找上门; 数十年如一日久站上课, 双腿浮肿又麻木; 毛病都来了).

高发1：咽喉炎 爱嗓护嗓，你做对了吗？

文/羊城晚报记者 林清清 实习生 李君悦 通讯员 孙冰倩
由于职业的特殊性，教师一直是咽喉疾病的高发人群。广州市红十字会医院耳鼻喉头颈外科主任李军政指出，有的教师因为用嗓方法不正确，加上课时较多，往往容易引发咽喉疾病，刚入职的教师发病率更高。

声带息肉、小结是否需要处理？

“门诊中，咽喉疾患最常见的症状是声音嘶哑和咽喉异物感。”李军政说。尤其是总是感觉喉咙有异物但却咳不出来的咽喉异物感，中医上称作“梅核气”，西医上属于慢性咽喉炎的症状之一，若不及时处理，进行科学休息或药物治疗，则有可能加重病情，引起声带疾病，如声带息肉、声带小结、声带白斑等问题，其中声带小结在教师群体中最为常见。成年人如果发现了声带息肉是需要积极处理的。如果是小的息肉，可以通过休息、进行雾化等药物治疗，以及一些中药中药等方法来积极处理，部分可以治愈；如果是较大的息肉，通过正规药物保守治疗无效，建议尽早选择手术解决。

这些“护嗓”误区要避免

一旦出现咽喉疾病的症状就要多加注意。李军政提醒，一是多喝温水，滋润咽喉；二是调整饮食，以清淡饮食为主，不要进食辛辣刺激食物；三是要注意戒烟戒酒，积极锻炼，提高机体免疫力。此外，可用金银花、胖大海、甘草、藏青果等中药药泡茶喝，也可在医生指导下，服用银黄含片、西瓜霜等口含片。如果积极休息，加上以上这些保守治疗方法还不能缓解，就要进行药物干预。要注意，有的人以为喉咙水发炎可以通过喝水来抑制水肿。李军政提醒，这是错误的。冰水或过烫的水，都会对黏膜造成更大刺激，导致病情加重，并不建议。不少人喜欢随身带一些润喉糖，李军政则表示，一般的市售润喉糖，目前并没有科学依据可以缓解咽喉炎症，使用者需要留意。怎样才能让声带得到适当休息？李军政表示，主要是注意连续说话时长一般不要超过1个小时，以及注意控制说话音量的大小。

高发2：颈腰椎病 腰痛切不可随意按摩

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝
因为长时间站立和坐，教师经常会腰痛，其实这大部分是腰椎间盘突出所致。广东省名中医、广东省第二中医院针灸康复科主任中医师范德辉指出，有一些高年段的老师，每天上好几节课，长时间站立引起腰椎间盘突出。而针对这种疾病的诊疗常常陷入误区。

腰痛不可随意按摩

腰椎间盘突出最突出的临床症状就是腰痛，有些人甚至会痛得直不起腰，此时不少人往往会选择去按摩缓解腰痛。但反过来讲，腰痛作为一种可以由多种疾病引起的症状，其背后的原因很多，并非所有的腰痛都适合按摩。范德辉指出，曾经有一位患者按摩后腰痛更为严重，原因是其腰痛是肌肉拉伤所致。范德辉认为，临床症状结合三步定位诊断法，考虑其是腹外斜肌损伤引起的疼痛，这种情况下如果给患者进行推拿、复位的话会加重病情。因此，临床上医生需要仔细鉴别，明确诊断，采取合适的治疗方法。

如何提早发现腰椎问题

“自己摸摸腰部，如果发现肌肉僵硬，应意识到我们脊柱健康受到影响。”范德辉指出，所谓“骨正筋柔”，骨头位置正确的话，肌肉一般是比较柔和的。另外，当我们随意转动我们脖子、肩膀、腰部时，很容易听到“吱吱”响的话，并且还伴随一些不适，也说明这些部位不够健康。通过感受自己身体的耐受情况的变化，例如坐得久，较以往容易腰酸背痛，这往往提示我们脊柱的生理曲度不够好，甚至是变形、反弓了。范德辉提醒，在身体有症状出现的时候，不妨考虑找专业的医生，做个全面的检查和准确的诊断。

这三种方法可缓解腰痛

不少人在诊室里咨询医生，当出现腰椎间盘突出症时，单杠、睡硬板床、倒着走这些方法是否可以缓解腰痛？范德辉指出，单杠对于腰椎疾病能起到减轻椎间盘压力的效果，有缓解症状的作用。而睡硬板床能够帮助椎间盘保持生理曲度，避免因床铺过软使腰椎长期处于压迫状态。需要提醒的是，睡硬板床不等于直接睡硬木板，如果身体偏瘦，年纪较大的患者，可以在床上铺一层棉垫。当平躺在床上，把双手压在腰部下面，如果双手有被压紧且不容易抽出的感觉，再向一侧翻身，用同样的方法试试身体曲线突出部位和床垫之间没有较大空隙，就说明硬度合适了。至于倒走这种训练方法，如果腰椎间盘突出没有合并腰椎滑脱的话，能起到锻炼背部肌肉的作用，从而减轻腰椎间盘的压迫。

缺牙不担心，数字化种牙圆梦好牙梦

“广东爱牙工程社区行”派福利！致电020-8375 2288即可申请种植牙高额补贴，电话报名即可免挂号费、专家会诊费、数字化种植方案设计费



崔保亮院长正在为种植论坛授课 年纪大的患者能种牙吗？

牙齿问题越来越成为大家关注的问题，特别是对于老年人来说，随着年龄的增长，牙齿会因为牙床松动或多年的牙周病而导致脱落。大部分老年人会担心年纪大是否不适合进行牙齿种植？随着种植技术水平的提高，一些患有基础



徐世同院长提醒“缺牙要及时补救” 病的牙齿缺失老年人，血压血糖控制达到身体健康指标、口腔健康状况符合种植牙标准的也可进行种植。

缺牙患者圆梦好口福 年纪大的缺牙患者是否合适种牙？一般情况下医生会对患者进行全面的牙齿检查，通过



一站式数字化种牙解决无牙之忧 德伦口腔自建院之初已非常重视数字化技

术的发展，在院内设有一站式数字化导板设计技术中心，从数据采集、联合面诊，到导板设计、种植方案模拟、导板输出，再到临床种植手术，均无需依托第三方。数字化无牙颌亲骨种植手术只需植入4-6颗种植体即可修复半口牙，减少创口，缩短种牙时间和恢复时间，适合无牙/缺牙人士选择，具有稳固耐用，使用寿命长等优点！



市民们纷纷来院报名参与免费口腔检查

术的发展，在院内设有一站式数字化导板设计技术中心，从数据采集、联合面诊，到导板设计、种植方案模拟、导板输出，再到临床种植手术，均无需依托第三方。数字化无牙颌亲骨种植手术只需植入4-6颗种植体即可修复半口牙，减少创口，缩短种牙时间和恢复时间，适合无牙/缺牙人士选择，具有稳固耐用，使用寿命长等优点！

通知 广东爱牙工程社区行 高额补贴 数字化种牙/种牙 适用人群 申领热线：020-8375 2288