

# 降温！关节痛了吗？赶紧去治疗！

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝



制图:天天

“我的关节比天气预报还准，天气还没变化之前就收到‘信号’了。”步入深秋之后，许多患有有关节炎的患者都有这种感觉。天气一转凉，关节就开始隐隐作痛。

“这是因为患有慢性炎症的关节对天气的变化比较敏感。如果温差太大，导致肌肉和血管收缩还会引起关节疼痛。”广东省第二中医院骨科主任刘刚表示，随着天气转凉，门诊有关节炎患者一下子多了起来。

据介绍，常见的有关节炎有骨关节炎和类风湿性关节炎两种：类风湿性关节炎是由自体免疫引发的关节炎，是慢性全身性炎症性疾病；骨关节炎是一种常见的关节病，好发于承重关节和运动关节，如膝、手、腕和脊柱等，多发生于中老年人，而且其患病率是随着年龄而增加的，一般女性比男性多。

## 关节疼痛不能“忍”

尽管有关节炎患者都会出现关节疼痛等症状，但是如果在疾病早期，疼痛往往并不严重，更多的表现为酸胀不适。遇上天气变化或过度劳累后症状会加重，经过休

息后就减轻，因而容易被患者忽视。

因此，抱有“忍忍就过了”的想法的人有不少，直到疼得受不了才去医院就诊。刘刚表示，对于关节疼痛不应只要“忍”，应积极止痛或就医。每次关节炎发作，忍痛而不治疗往往对关节造成更大的破坏，加重关节炎的症状，增加致残的风险。他提醒，如果疼痛持续3个月以上，尽快到医院诊治，否则很可能错过最佳治疗时机。

另外，除了疼痛，关节肿胀和功能障碍也是关节炎的表现症状，需要留意。

## 注意保暖防湿寒

“许多人认为关节炎是老年人的问题。其实在30岁以后，所有器官就开始走向老化。尤其是38岁以后，关节软骨就会出现老化，有的人会出现僵硬、疼痛等症状。特别是高龄、肥胖、过度运动、吸烟以及经常穿高跟鞋的人群都应该加强对关节的保护。”

需要注意的是，随着天气变冷，许多追求美的女性仍然穿着薄袜、短袜，致使膝关节受寒，也许年轻时不会有症状，但随着年龄增大，患上关节病的几率就会增加。甚至有的女性已经

患上关节炎而不自知，在膝关节长时间暴露在寒冷中后，诱发症状。因此，别因年轻而忽视对关节的保护。“美丽冻人”的后果也许比你想象中更严重。

因此，在寒冷的冬季，应注重添加衣物为关节部位保暖，尤其是中老年人更应该注意保暖、防寒。避免长时间在寒冷环境下工作、生活，尽量减少关节过多的活动或因负重造成关节劳累而损伤。

## 适当运动可改善

对关节炎患者来说，适当的运动必不可少。规律的运动可以通过加强韧带、肌肉、肌腱的支持作用，帮助保护关节。但应避免剧烈运动和那些增加关节扭力或关节面负荷过大的锻炼，如跑、跳、蹲等，而长时间走路和爬楼梯都应注意减少。游泳由于关节负重低，是比较好的锻炼方式。

刘刚介绍了一个简单动作：直抬腿运动，每条腿每次坚持三分钟，闲时可以多做，长期坚持可以明显增加肌肉力量，减少关节炎发作和改善临床症状。

## 缓解眼干涩，来碗百合核桃红枣粥

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 王雯玉



你有没有时常觉得眼睛酸涩干燥，甚至有异物不适感、视物模糊等症状？广州医科大学附属第一医院眼科主任陈楚云称，这些都是用眼过度的结果。

中医认为，阴精亏虚是干眼发病基础。多表现为眼睛干涩、有异物感、烧灼感；视物模糊、视疲劳、畏光、视力波动，以及头痛、烦躁、疲劳、注意力难以集中，不能耐受有烟尘的环境等。此症常见于压力大、作息不正常的虚火上炎者，或长期阅读、佩戴不合适的眼镜、空气污染等刺激所致。

陈楚云提醒，平时要注意保持睡眠充足，避免熬夜损害眼睛。要养成按时开窗通风的习惯，少使用空调（空调会减少空气中水分的含量，长期处于干燥的环境中，患干眼症的概率会增大），可使用不含防腐剂的泪液滴眼液治疗。

## 百合核桃红枣粥

材料：百合10克，山药15克，薏仁10克，核桃5个，红枣（去核）10个，粳米100克。

做法：将核桃剥开取出果仁备用，百合、山药、薏仁、粳米、红枣洗净备用。将洗净的材料放入锅，倒入适量的水即可。

功效：百合滋阴降火，山药滋肾润肺，薏仁利湿健脾、清热排脓，红枣富含维生素C和维生素A。核桃仁中所含维生素E，可使细胞免受自由基的氧化损害。这个粥可以有效缓解眼睛干涩的症状。

提醒：虚寒体质、孕妇则减去薏仁。

## 体虚怕冷？艾灸、足浴正当时

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

寒露时节已过，南方秋意渐浓，气爽风凉，广州中医药大学第一附属医院先施东门诊部谢波主治医师建议，体虚怕冷人群现在就可以开始用艾灸、足浴等方式进行调理，让我们的身体处于更好的状态迎接冬天的到来。

## 艾灸：灸足三里、大椎穴等保健穴

艾灸相应的穴位，就可起到疏通经络、调和气血、平衡功能的作用。谢波建议，体弱人群可以在秋季通过艾灸温经散寒，促进人体气血的运行。

民间俗话说“三里灸不绝，一切灾病息”，指的是艾灸足三里穴可起到强身健体的作用，此外还可以艾灸膻中穴、神阙穴、关元穴、大椎穴、命门穴等保健穴位，起到增强人体抗病免疫力的作用，能够达

到中医“防患于未然”“治未病”的目的，避免关节痛等病症以及气管炎的复发。

现在网上有很多粗艾条售卖，粗艾条对于初学者艾灸、找不准穴位者比较适合，另外粗艾条燃烧的热量高、面积大，灸起来效率更高。但决定艾条质量好坏的并不是粗细，而是要看纯艾叶在艾绒里所占的比例，比例越高越好。劣质艾条也有粗的，但是里面艾梗所占比例很高，点燃烟很大，容易掉灰，灼伤皮肤。

## 足浴：脾胃虚寒可加干姜、桂枝

这个季节的中药足浴，如素有脾胃虚寒可加入干姜、桂枝，可以温阳驱寒，预防寒气体诱发胃寒痛的发生；患有寒腿痛可加入红花、艾叶、参附草，起到驱寒止痛、活血化淤的功效，一定程度加强对天气变冷的适应性。



德叔 医古系列 295 广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

## 支扩咳嗽睡不安，肺脾两虚需调理

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

## 医案：陈伯，75岁，反复咳嗽咳痰两周余

陈伯今年75岁，退休后日常在家带小孙子。近两年开始一直咳嗽、咳痰，陈伯以为是感冒，上火，喝了凉茶之后咳嗽症状稍稍好转就没有在意。直到一次突然咳出血丝，才赶紧去医院就诊，被诊断为支气管扩张症。服用抗感染药物后，陈伯咳嗽、咳痰的症

状明显改善了，但晚上却睡不好，易醒，一晚夜尿好几次，一宿都睡不了3个小时，整个人很疲惫，耳朵常有嗡嗡的声音，胃口也有所影响。停用抗生素后咳嗽咳痰很快又找上门来，愁眉不展的陈伯在阅读报纸时看到德叔治疗支扩的报道，便前来德叔门诊就诊。

## 德叔解谜：支扩咳血需警惕，肺脾两虚有关联

陈伯年事已高，身体抵抗力下降，机体正气较虚。从盛夏到仲秋，早晚温差加大，风邪夹寒或夹燥袭肺脏，久而累及其他脏腑。肺是调节呼吸、调节水液通道的重要脏器，脾胃是人体气机升降运化的重要枢纽。肺脾之气亏虚，则不能运输水液布达全身。水液积聚化湿生痰，痰湿阻塞在气道，呼吸不畅，肺气不能下降而上逆则发为咳嗽，痰液也随咳嗽

而出。痰液咳出后可稍缓解，但湿未除，新痰又会不断化生。因此中医认为“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”，痰液的生成与肺脾两脏息息相关。

治疗上，德叔以健脾益气、降气化痰为主，痰液在体内郁久易化热，兼以清肺热，化痰湿。经过一个月调理，陈伯咳嗽症状明显改善，咳嗽减少，胃口也变好了。现在每逢转季在德叔门诊复诊。

## 预防保健：妙用穴位按摩，助力脾肺两脏

德叔认为，陈伯的情况除了服用中药以外，还应注意日常护理。平时要关注天气预报，随天气、节气等变化增减衣物，调护起居。寒露后天气转凉，尤其要保护好颈部、脚底这些重点部位。

## 德叔养生药膳房：老鸭陈皮煲

材料：老鸭1只，莲藕100克，玉竹20克，五指毛桃50克，陈皮3-5克，枸杞30克，精盐适量。

功效：益气养阴，健脾理气化痰。

烹制方法：诸物洗净，莲

藕削皮切片备用，老鸭切成小块，放入沸水中焯水备用；上述食材一起放入锅中，加入清水3000毫升，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3-4人量。

# 专题

速来围观，这群精气神爆棚的“夕阳”别样红！

# 泰康之家·粤园：在长寿时代，让长辈过上“无龄感生活”

文/刘欣宇 林清清 图/泰康之家·粤园提供

年龄从来不是追梦的限制。岁岁重阳今又重阳，长寿时代下如何“享老”？拥有良好的生理、心理状态，让长者过上“无龄感生活”，也许是一种新型的享老生活模式。

10月14日重阳节，泰康之家·粤园第二届泰康居民节暨重阳节联欢会如期而至。这群心中有梦、眼里有光的“老少年们”在这专属日子里，如何“老有范儿”花式过节？速来围观！



## “无龄感生活”！“老有范儿”花式过节

“银发俱乐部”的歌舞《小白船》，拉开了“创享长寿时代，追梦精彩人生”第二届泰康居民节暨重阳节联欢会的序幕。

泰康之家·粤园长曹红玲朗诵《姐妹颂党》，妙年芳华时装点时装秀《浪漫夕阳》，男声小合唱俱乐部《双喜歌》《故乡》、彩蝶俱乐部舞蹈《南泥湾》、粤园长辈谭丽娟古筝独奏《平湖秋月》、交谊舞俱乐部舞蹈《我和我的祖国》、粤园长辈赵士修口琴演奏《杜鹃圆舞曲》、模特基础班普及班舞蹈《活力养老华尔兹》、粤园长辈曲洪仁朗诵《今年重阳不寻常》……精彩的节目轮番呈现，身怀绝技的泰康之家·粤园长辈们齐聚一堂展示才艺，携手欢庆属于自己的节日。

“说来真是巧合，我刚来泰康之家·粤园的时候也是在重阳节节点。体验了一天一夜，当时我的想法就是：我终于可以解放了！这里不仅有好的环境，还有各种活动俱乐部，很多人主动来跟你交朋友。所以我选择了这里作为这辈子最后的家。”李凤娟退休前是京剧花旦演员，入住粤园后，成立了“京剧唱作研习班”。重阳佳节，京剧唱作研习班共同表演了国粹京剧《红梅赞》，精妙演出赢得了大家的满堂喝彩。“开班授课后发现，广州竟然也有那么多京剧粉丝。”节前采访时，今年72岁的李凤娟是现场年龄最小的长者，但她却说：“我们在教学京剧时，感觉大家都是年轻的孩子！”

今年80岁的万叶，来泰康之家·粤园即将满两年。入住粤园后她在这里创设了“爱之梦话剧俱乐部”，现在班里有十来个“学生”。她自己创作剧本，教授话剧基本内容，今年重阳节，万叶精心组织排演了新节目《美在何方》。联欢会上，她还收获了泰康之家·粤园社区总经理孙家俊先生为她颁发的泰康之家居民艺术团顾问委员聘书。

万叶的丈夫曹宇文也住在泰康之家·粤园，今年88岁高龄的他坦言：“我们这里可以唱京剧、演话剧，也可以唱歌、朗诵诗、演小品，想学什么、想玩什么都可以，这样的养老生活才有内容、有质量的！”

每个节目，从排练至演出，长辈们都踊跃提出自己的看法；每一句旁白，每一个表情，每一个动作，每一个排位，都反复斟酌细节，力求最好……一次重阳节联欢会，就能看出粤园长辈们对待生活的认真与热爱，赤子之心不改。拥有良好的生理、心理状态，抛开年龄约束去追求自己想要的的生活方式，长辈们在这里过上了“无龄感生活”。

泰康之家围绕长者需求打造了一整套服务体系，让泰康居民在乐享健康人生的安心生活中，在社区搭建的“银发智慧”空间和平台上，能够并愿意持续生产、持续创新，享受高品质文化养老服务，享受价值再创造带来的满足感和获得感，打造以“价值再创造中心”为特色的理想家园。

“早上才共享佳节盛会，下午就来体验义诊活动，家门口就能享受到健康查体和咨询服务。这次重阳节可没闲着！”邹叔叔乐开怀道，“在泰康之家·粤园每一天都过得非常充实，这要感谢粤园服务团队的精心组织安排！义诊活动不仅为我们送来医疗服务，还让我们不断增加了预防疾病的知识。对于我们来说，健康，就是最好的重阳佳节礼物！”

子女忙于工作或者身在国外，无法全身心照顾父母，是许多居住在泰康之家·粤园的长者的现状。尤其多数长者都是高干高知，退休前忙碌的工作状态再加上年龄增长，身体状态时刻需要医学关注。

“我住了五次医院，动了三次手术。医生给我下了好几次病危通知书，我老婆签字都签了好几次。那个时候我感觉好像自己的末日快到了。”今年79岁的张世平，退休前是高级工程师，他的几进“鬼门关”经历，使他开始真正思索自己如何能安全、健康地安享晚年。现在居住在泰康之家·粤园养老社区，张世平说，在这里，每个人的健康状况时刻被人惦记着。

泰康之家·粤园积极链接外部医疗资源，重阳节当天下午，邀请了中山大学孙逸仙纪念医院的消化内科、放射科、骨外科、神经内科、心血管内科、泌尿外科、眼科等数位专家前来义诊。医疗专家们在义诊服务桌前一字排开，从专业角度为长者耐心解答各类健康疑问，宣讲医学科普知识，有条不紊地为长者测量血压、检测血糖，一边聊天拉家常，一边就高质量完成了问诊检查、健康科普等活动，有说有笑，其乐融融。

据悉，这已是泰康之家·粤园服务团队本月引进的第二场“名医”义诊活动了。孙家俊介绍，让长辈在粤园生活得身心皆愉悦，将义诊服务送到家门口，让长辈们足不出户即可享受专家医疗服务，是泰康之家·粤园团队近期致力推进的其中一项服务优化方案。

## 重阳送健康：“身心皆安即为我家”

此外，泰康之家·粤园配套设施时刻被人惦记着。

泰康之家·粤园将持续致力于为每位长者的享老健康生活提供好服务保障，让长辈切实感受“身心皆安处即为我家”。

泰康之家·粤园将持续致力于为每位长者的享老健康生活提供好服务保障，让长辈切实感受“身心皆安处即为我家”。

泰康之家·粤园将持续致力于为每位长者的享老健康生活提供好服务保障，让长辈切实感受“身心皆安处即为我家”。

泰康之家·粤园将持续致力于为每位长者的享老健康生活提供好服务保障，让长辈切实感受“身心皆安处即为我家”。

让长辈们足不出户即可享受专家医疗服务，是泰康之家·粤园团队近期致力推进的其中一项服务优化方案。

此外，泰康之家·粤园配套设施时刻被人惦记着。

泰康之家·粤园将持续致力于为每位长者的享老健康生活提供好服务保障，让长辈切实感受“身心皆安处即为我家”。

泰康之家·粤园将持续致力于为每位长者的享老健康生活提供好服务保障，让长辈切实感受“身心皆安处即为我家”。

泰康之家·粤园将持续致力于为每位长者的享老健康生活提供好服务保障，让长辈切实感受“身心皆安处即为我家”。

泰康之家·粤园将持续致力于为每位长者的享老健康生活提供好服务保障，让长辈切实感受“身心皆安处即为我家”。

## 打造高品质服务体系，乐享长寿时代

程的核心骨干企业，泰康会用心持续完善服务体系，让每位长者在长寿时代下，过上桃花源般的享老生活。”泰康之家·粤园社区总经理孙家俊表示。

泰康方案的愿景是发起一场养老革命，改变人们对生活的态度和生活方式。目前，泰康之家高品质连锁养老社区已经树立起了养老行业的标杆，未来泰康也将持续通过模式创新和效率创新，令越来越多的家庭和人群都享受到全新养老生活方式。

诚如泰康保险集团创始人、董事长兼首席执行官陈东升在其《长寿时代》一书中所言：“长寿时代的种种考验犹如灰犀牛，是社会面临的挑战，更是企业进行商业模式创新的机遇。经过长时间的实践探索，泰康方案贡献了长寿时代的‘中国样本’，为长寿时代来临这个全人类的共同挑战提供了企业解决方案，以企业力量助力社会和政府对长寿时代的挑战。”

更多资讯，可致电40060-95522了解。