



防中风

预防脑卒中，你该怎么防？

专家：少喝粥、多吃菜

文/羊城晚报记者 余燕红 许张超 通讯员 周晋安 甄晓洲

“健康的头号大敌就是卒中，如何降低卒中的致残率、致死率是我们关注的重点。”近日，中山大学附属第三医院举办世界卒中日大型义诊活动。活动现场，神经内科主任陆正齐从饮食、运动、睡眠、心理等方面着手，亲授脑卒中预防与健康管理“3+1独家秘笈”。

“今天早上就有一个老人家来医院，人已经痴呆了，患了高血压、糖尿病。他早上只吃两个东西，一个是稀饭，一个是橄榄菜。”陆正齐说。陆正齐向记者表示，国人在饮食方面目前存在着一些严重的问题，具备饮食健康观念的人群占比不到两成，预防脑卒中要提高对饮食结构的重视。

陆正齐建议，首先要增加ω-3不饱和脂肪酸的摄入。它能降低甘油三酯水平，对大脑和血管具有保护作用，可多食用鱼类或者核桃、杏仁、瓜子等坚果，尤其是软体鱼。与一般的肉类不同，脂肪含量高的鱼，其营养价值也更高。

第二，保证蛋白质摄入，建议老龄人群每天都食用鸡蛋和牛奶。被推荐的蛋白质摄入量来

源，第一是鱼类，第二是蛋类，第三是禽类。含有饱和脂肪酸的猪肉、牛肉、羊肉等，则要控制摄入量，因为饱和脂肪酸会造成动脉硬化。“在一些以食肉为主的地区，我建议以摄入鱼、蛋和禽类为主。”陆正齐说。

第三，增加蔬菜的摄入量，建议每天食用至少5种颜色的蔬菜。在蔬菜的选择上，推荐多吃深颜色的蔬菜，如黄色的胡萝卜、红色的番茄、紫色的茄子，以及富含叶酸的西蓝花和菠菜等。

第四，用浆果代替含糖量高的水果。果糖摄入过多，容易给机体带来糖尿病、肥胖、脂肪肝，甚至增加直肠癌的风险，推荐食用草莓、蓝莓、牛油果、番茄、猕猴桃等浆果。

第五，要改变碳水化合物的摄入结构。现在国人的饮食以

米饭、馒头为主，早晨常见的搭配是稀饭加咸菜，或豆浆加油条，这类碳水化合物容易对机体造成损伤，建议部分替换为小米、黑米等富含纤维素和氨基酸的粗粮。

第六，特别注意补充水分。在冬季老龄人群脑卒中、痴呆的发病率较高，主要是水的摄入量不足，建议早起后就摄入一定量的温水或茶水。

同时，陆正齐建议老年人保持每周轻度到中度的运动量，如每周3-5次、每次30-60分钟的运动强度，切忌运动过于剧烈；保持良好睡眠，晚上十点左右进入睡眠模式，每天保证不低于六小时的睡眠时间，午睡时间不宜超过一个小时。另外，陆正齐谈到最关键的还是保持开心，减少心理压力等负面情绪。



链接 如何早期识别脑卒中？

早期脑卒中有迹可循，而脑卒中的早发现、早治疗更是至关重要。陆正齐建议，市民可通过“BE FAST”口诀快速识别是否出现脑卒中症状，如平衡能力丧失、视觉变化、面部失调、肢体无力、说话不顺畅等，都是需要高度警惕的脑卒中危险信号。

“B”是指平衡(Balance)，平衡或协调能力丧失，突然出现行走困难；

“E”是指眼睛(Eyes)，突然

的视力变化，视物困难；

“F”是指面部(Face)，面部不对称，嘴角歪斜；

“A”是指手臂(Arms)，手臂突然出现无力感或者麻木感，通常出现在身体一侧；

“S”是指言语(Speech)，说话含混，不能理解别人的语言；

“T”是指时间(Time)，上述症状提示可能出现卒中，请勿等待症状自行消失，应立即拨打“120”获得医疗救助。

失眠了？揉揉耳朵！

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

安睡眠

都市人群中不少人饱受失眠困扰，而在患病的人群中失眠的比例会更高。比如说约18%-68%癌症患者患有睡眠障碍。而在不同癌症中，乳腺癌患者失眠发病率最高，占60%，发生率远高于同年龄阶段的健康人群，且即使在临床痊愈后，失眠仍长期存在。广州中医药大学第一附属医院乳腺科副主任护师周坚为失眠患者支招。

周坚建议经常会失眠的人群要积极纠正不良睡眠行为，如睡前一小时停止剧烈运动，改变喜好浓茶、咖啡的习惯，及时解除焦虑，不要过度思虑。

此外，我们还可以通过按揉耳朵的方法防治失眠。耳朵与五脏六腑、皮肤九窍、四肢百骸与经络等的关系密切，故有“耳者宗脉之所聚也”的说法。耳部的神经及淋巴管丰富，通过刺激耳部穴位具有防病治病的功效。临床实践证实采用耳穴压豆、耳部放血、耳朵按摩及刮

痧等方法能有效防治失眠。

如采用王不留行籽耳穴压豆法，耳穴取穴：神门、心、枕、肝、脾、内分泌；再根据患者的辨证分型选用配穴：胃、肾、多梦区、神经衰弱区、神经衰弱点、三焦等，每3-5天更换另一只耳朵进行贴压。患者应每天按压每个穴位3-5次，每次1-2分钟，睡前1小时勿按压。

另外，在耳穴贴压之前进行耳部全息刮痧刮痧效果更佳，耳部刮痧每次20分钟，一周操作1次，两耳交替，四周为一个疗程。临床实践证实，正确实施耳部外治法，能起到立竿见影的效果。居家护理在不具备贴压及刮痧的条件下，也可以通过耳部穴位按摩调理。

耳部按摩主要步骤有提耳尖、牵耳轮、拉耳垂、按耳窝、推耳根、刮全耳；每个部位按摩二三十次，耳部按摩10分钟左右。耳部按摩可以增强血液以及淋巴的循环，疏通身体经络，增强身体免疫力，值得每天进行。



耳部按摩 图/视觉中国

护心脑血管

文羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝

适度保暖，睡眠充足

中医认为，秋主燥、冬主寒，寒主收引凝滞，作用于人体时，则表现为血管收缩，心脏压力增加。广东省第二中医院心血管科主任中医师黄琳介绍，秋冬因为天气原因常常诱发心血管疾病。因此，在这个季节，大家要关注自己的心理调适和生活方式调整，慎防心脑血管疾病发生。

适度保暖，睡眠充足

秋冬来临，气温变化较大。黄琳提醒，一定要注意保暖，当寒流侵袭时，应适时添衣；室内温度，以保持在18-24℃为宜；因夜长昼短，宜早睡晚起，夜间保证睡眠8小时，午休30-60分钟，充足的睡眠，能防止血压升高和心脑血管事件的发生。

乐观心态，清静养神

平时有心血管疾病基础病的患者，虽然这些疾病有病程长、反复发作等特点，但只要充分认识这些特点，掌握发病的规律，在日常生活中，注意顺应四时季节的变化，做到精神内守，心平气和，保持乐观的心态，就有利于疾病的稳定和身体的康复。

六招助安眠！能减少心脑血管疾病发生

培养兴趣，运动有度

在秋冬也应该积极参加集体活动，有事多和家人、同事、朋友商量，这样可使心胸开阔，少生闷气和发脾气。黄琳还建议，多培养一些兴趣爱好，如书法、画画、养花等，可充实生活，陶冶情操。

同时，运动可以降低血压和增强心脏功能。专家指出，心血管病患者最合适的运动方式有散步、慢跑、游泳、太极拳等，选择1-2项自己喜欢的项目，坚持每天锻炼30-60分钟，运动强度以运动后不感到明显的疲劳为度，适当的运动可强身健体，同时还可改善睡眠。

清淡饮食 控制食量

“在饮食上，我们要避免高盐、高糖、高脂肪的饮食，适量增加富含维生素丰富的水果和蔬菜，一天三餐的饭量要有所控制，特别是晚餐，不能暴饮暴食，加重胃肠道的负担，影响睡眠。”黄琳指出，“中医有‘胃不和，则夜不安’的说法，就是指的吃得过饱，影响睡眠。同时，还要注意少饮浓茶和咖啡，特别是在下午以后，以免加重失眠的程度。同时，晚上应尽量少饮，湿润嘴

唇即可，避免增加小便次数，影响睡眠。”

戒烟少酒 事半功倍

长期吸烟、饮酒易引起动脉硬化，诱发心脑血管疾病。黄琳说，“香烟中的烟碱成分含有神经兴奋物质，有提神作用，而过量饮酒后会因酒精刺激大脑皮质兴奋，使睡眠处浅睡眠状态，它们都是导致失眠的原因之一。而睡眠不足，则容易出现头晕头痛、疲劳，导致心血管事件的发生。”

再加上，香烟和酒精对于降压药物和其他治疗心脑血管药物的吸收可产生明显不良影响，因此专家建议心血管病患者戒烟限酒。

膳食治疗 有助安神

平时，我们饮食原则是少盐、少脂肪并补充适量优质蛋白，补充钙和钾，多吃蔬菜和水果，戒烟戒酒。黄琳建议，多食含钙高的食物，比如奶制品、豆制品、芝麻酱、虾皮、海带、骨头汤、黑木耳、核桃、沙丁鱼、鸡蛋等。此外，日常生活中可以每天选择几种可以食用的中药材煲汤或煮粥，有助于稳定睡眠。

| | |
|--|---|
| 双仁鸡蛋汤 | 酸枣仁百合汤 |
| 1、材料：酸枣仁20克、柏子仁20克、鸡蛋一枚。 2、做法：酸枣仁、柏子仁泡水洗净，加入水200ml，小火煮30分钟，去渣取药汁，加入鸡蛋滚熟即成，每天一次。此汤可养心安神。 | 1、材料：酸枣仁30克 百合30克 瘦肉50克。 2、做法：先将枣仁洗净，加入水300ml，小火煮30分钟，去渣取药汁，加入百合、瘦肉煮30分钟，加入适量调味品，喝汤吃肉。此汤有清热除烦，帮助睡眠的作用。 |

德叔
医古系列
297



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长—张忠德教授

夜夜打鼾眠不安 补肺健脾莫心慌

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案：铭铭，4岁，打鼾1年余

铭铭今年4岁，不仅是一个小胖墩，还是家里的开心果。没想到半年前开始，铭铭晚上睡觉时像个“小老头”一样打呼噜。刚开始家里也没当一回事，但慢慢地，铭铭打鼾越来越厉害，不仅是声音响，毫无节律，更重要的是有时候就像突然喘不过气而惊醒过来，整晚都睡不安稳，满床滚来滚去，脸色也很差，脾

气暴躁，胃口也变差，大便也不大成形。而且总是鼻塞流涕、打喷嚏，只能张着嘴巴呼吸，有时还会咳嗽。这样折腾一下就瘦了好几斤。铭铭家里人担心不已，带着铭铭去医院做检查，说是腺样体肥大，建议尽早手术，不然对以后生长发育有影响。铭铭家里人正犹豫，在网上看到德叔医古专栏，于是到德叔门诊求助。

德叔解惑：肺脾不足，痰湿内阻

像铭铭这类腺样体肥大的小朋友，多数还是与日常饮食不节有关。中医认为，小儿的脾胃功能尚未发育完全，喂养不慎就容易导致脾胃虚弱。脾胃是清除水湿的重要器官，脾胃功能不足，除了会导致胃口差、生长发育迟缓等情况下，还会导致水湿不能正常地被清除，停聚在呼吸道而导致呼吸不通

畅，夜间打鼾，并且有可能导致腺样体肥大。另外，脾胃是气血生化之源，肺气的生成也会受到脾胃功能的影响，肺气生成不足，故导致经常鼻塞、流涕和咳嗽。治疗上，德叔以补益肺脾、化痰湿为主，兼以平肝安神。经过3个月的调理，铭铭的打鼾和其他症状都明显改善，现维持门诊间断复诊。

预防保健：日常调护，熏蒸疗法

德叔指出，像铭铭这样肺脾亏虚的孩子，在冬季易感受风寒之邪导致症状加重。最重要的是要调整饮食结构，少吃寒凉的食物，如冰淇淋、冷饮、水果等，另外要做好防风防寒，以免感受风寒邪气，会引动内因的痰湿，导致呼吸道的梗阻更甚，咳嗽、打鼾等症

状加重。平时可以在睡前试用中药熏蒸的办法祛风散寒，改善鼻塞、打鼾的症状。可以选用辛夷花15克，炒苍耳子10克，白芷10克，薄荷5克，放入锅中，加适量清水煎煮30~40分钟，取药汁放入马克杯中，趁热时，鼻腔对着杯口吸入约5分钟，每天1次。

德叔养生药膳房：补气通窍汤

材料：猪瘦肉200克，太子参20克，白芷5克，生姜5片，精盐适量。
功效：补气固本，散寒通窍。
烹制方法：诸物洗净，猪

肉切块备用；将食材放入锅中，加适量清水2000毫升，武火烧沸后，再用文火煲1小时，放入少许精盐调味后即可服用。此为2-3人量。

立冬，滋阴汤水煲起来

文/羊城晚报记者 余燕红

冬菇花生鸡脚汤

材料：鸡脚6只，花生一小把，适量的枸杞、红枣、冬菇。

做法：将鸡脚剪去爪尖，洗净。花生米，冬菇放入温水中浸泡半小时，洗净。切2片姜和2个葱段；把所有材料一齐放进砂锅里，放适量的清水、5滴料酒，2滴醋开大火煮至沸腾换小火炖1.5小时后，加入适量盐即可食用。

功效：这是一款非常适合秋冬初饮用的汤水，它含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁和维生素，具有养血活血、强筋健骨、滋养肝肾的功效。

重磅！缺牙人士高额种植牙补贴正式领取

“广东爱牙工程社区行”正式发放高额看牙补贴，进口种植牙低至1折，上门即可获得口腔体检福包一份，享博硕学位种植名医亲诊，免挂号费、专家会诊费！预约热线020-8375 2288

文/丁香



德伦口腔走访大街小巷进行口腔义诊

好牙不再是奢望，便宜也能种好牙

据第四次全国口腔健康流行病学调查显示，65-74岁缺牙老年人有近一半未能及时修复，引起这个情况的原因有两种，一是本身对口腔健康的不重视，二是普遍意识中都觉得种牙的价格不菲。但一口好牙往往是不能用价钱来衡量的，更何况现在进口种植体种一颗送一颗，相当实惠！

缺牙修复不及时，费用高，难度大

根据德伦口腔临床接诊数据显示：老年人中牙齿保有率低于40%，健康状况不容乐观。“在我接诊过的老人中，很多是半口甚至全口缺牙，若按照传统种牙方法缺多少颗种多少颗，不仅创口大，恢复时间长，而且增加感染的风险。”德伦口腔徐世同院长说。



德伦口腔连续举办多届“口腔健康金丝带”活动

数字化亲骨型无牙颌即刻种牙

“传统种植牙至少植入8颗种植体，才能达到咀嚼承受力。”徐世同院长解说道，“数字化亲骨型无牙颌即刻种牙是采用亲骨型种植体，通过3D数字化反复设计和模拟其植体受力的均衡及植入角度，实现可视化、精准化、舒适种牙，能当天种牙当天戴牙并可正常饮食。”



徐世同院长提醒“缺牙要及时补救”

德伦口腔让你省钱安心种好牙

德伦口腔不断探索研究，率先将舒适麻醉诊疗体系和数字化种植技术结合使用，让市民在看牙过程中实现“术前放松、术中无痛”的舒适体验，还大大降低手术风险，让种植过程更加安全、快速、舒适、微创，实现让疑难种牙变轻松，让普通种牙更舒适！



德伦口腔一直秉承“技术建院、学术兴院、理念

广东爱牙工程社区行



高额补贴 进口种植牙1折起

0元种植方案设计（每日限50名）
0元专家挂号费（每日限50名）
0元口腔拍片检查（每日限50名）

申领热线：020-8375 2288