



频降温！ 中医给出三条养生建议

文/羊城晚报记者 张华
通讯员 李朝

正确穿衣：轻便保暖为宜

为了防寒，不少人喜欢里三层外三层把自己包裹得严严实实，其实大可不必。黄汉超指出，虽然部分地区可能气温降得较低。但对于过冬着装，还

是应以轻而保暖材质的衣物为佳，因此层层包裹大可不必。由于秋冬季节比较干燥，皮肤敏感，故贴身衣物应以贴身、柔软、无刺激性为佳；对于外衣的选择，需以防风为主。

坚持运动：越冷越要运动

“越是寒冷，越应多运动，因为运动是驱除寒冷的最好办法，还可增强抗病能力，减少疾病的发生。”黄汉超建议，冬季运动可选择慢跑、骑自行车、打太极拳等，

也可选择室内健身场所如跳操、打乒乓球、保龄球等。但老年人运动时一定要量力而行，不能选择活动幅度过大、运动量过强的运动项目。

丰富饮食：蛋白质食物多吃

想要抗冻，除了穿衣，通过饮食提高自身抵抗力也是很关键的一环。在食物的种类上须尽可能丰富多样。如多吃含丰富蛋白质和脂肪的动物性食物，能帮助提高抗寒防病能力；当然蔬果中的维生素、矿物质也能帮助提高自身对寒冷的适应能力。

黄汉超指出，冬季最适合女性补气血的茶饮是大枣桂圆茶，女性在月经结束后进行调补，也可根据个人口味添加一些冰糖或红糖调

味。此外，对脑力劳动者而言，可用5克西洋参和蜂蜜用温水泡开，做成西洋参蜂蜜茶，可以调节植物神经紧张紊乱和气血不足，如果嫌西洋参比较寒，可以换为党参。

另外，黄汉超还推荐当归生姜羊肉汤、黄芪五指毛桃淮山煲鸡汤和黄芪淮山枸杞桂圆炖甲鱼。“其中，当归生姜羊肉汤是医圣张仲景在《金匮要略》里面推荐的一个方子，这是补气血最经典也是效果最确切的汤品。”黄汉超说。

德叔 医古系列 301



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长张忠德教授

尿频尿急久不愈，温补阳气疏肝郁

文/羊城晚报记者 林清涛 通讯员 沈中

医案 小苏，25岁，尿频尿急1年半

大学毕业3年的小苏，在一家知名品牌服装店做销售。由于销情火爆，小苏经常很早起床上班，到了店中又要马上投入工作，压根没时间吃饭，早中晚饭都不规律。1年半前，小苏开始出现尿频、尿急，她心想是不是水喝多了，于是一整天工作下来，讲话讲到口干舌燥，她都不怎么喝水，但是尿频、尿急依然没什么改

善，近半年来反而更加频繁了，还经常会出现腰酸腿软、头晕乏力、怕冷等不适。小苏不得不到医院问诊，医生考虑是泌尿道感染，但进行尿常规检查却没有任何发现，于是开了点药物对症治疗，小苏服药后症状也没有明显改善。此时邻居阿姨告诉小苏，半年前她也有类似情况，是德叔看好的，于是小苏找到了德叔门诊。

德叔解谜 脾肾有阳虚，肝郁要疏通

小苏所患疾病在中医中属“淋证”范畴。“淋”指小便淋漓涩痛，主要指泌尿系统的疾病。小苏过度劳累，饮食不节，损伤脾肾阳气，故出现腰酸腿软、头晕乏力、怕冷等不适，此外，长期以来工作压力大、情绪紧张，容易导致肝气运行不畅。肝气郁滞化火也会损伤脾肾阳气，故而影响人

体内水液代谢，小便利便便会失常，因此就出现了尿频、尿急。治疗上，德叔强调，补益脾肾虽占有重要比重，但也不能忽视疏肝理气。肝气通畅，才能带动阳气去参与人体水液代谢，恢复小便节律。小苏服用中药两个星期后，尿频尿急的症状明显好转，现定期维持门诊复诊。

预防保健 穴位贴敷温补脾阳

德叔建议，像小苏这种情况，首先要纠正不良饮食习惯，做到三餐定时，避免暴饮暴食。另外，要调整作息时间，尽量减少熬夜，避免进食过多水果、青菜等，此类食物均易耗损脾阳。平时可用穴位贴敷来温补脾阳

阳气。可选用生姜15克，艾绒5克，肉桂粉5克。将生姜捣烂后取汁备用。将艾绒、肉桂粉放入碗中，倒入生姜汁，拌成膏状备用。纱布置于神阙穴、气海穴，将适量药膏放于纱布上湿敷10~15分钟，1周2~3次。

德叔养生药膳房 佛手虫草乌鸡煲

材料：乌鸡1只，猪瘦肉100克，佛手瓜50克，巴戟天15克，陈皮5克，生姜3~4片，精盐适量。
功效：补脾阳，疏肝气。
烹饪方法：乌鸡去内脏，洗净后切块，放入沸水中焯水；佛

手瓜去皮，洗净，切块备用；将上述食材一起放入锅中，加清水3000毫升，武火煮沸后改为文火煲1小时；再放入佛手瓜继续煲半小时，加入适量精盐调味即可。此为3~4人量。

老人做白内障手术 该如何选择人工晶体？

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆灼

老年人随着白内障的加重，视力也会不断减退，最终需要手术植入人工晶体，那么人工晶体该如何选择？广州中医药大学第一附属医院眼科黄仲委教授为读者支招。

黄仲委教授介绍，老年人在决定接受白内障手术前一定要先检查有无其他影响视力的眼病？如黄斑变性、高度近视眼、视神经病，甚至有无高血压或糖尿病眼底。如果有眼底病的话，会影响白内障手术后的复明效果，因此需要慎重考虑。现在人工晶体的选择有很多，如

果眼睛没有前边所说的眼病，而患者目前在工作或生活中仍需要精准的远、近视力，则可以考虑高端的人工晶体如双焦、三焦乃至渐进多焦晶体，但是价格较贵。

另外，两只眼的晶体最好选择同种类型产品。对于退休老人来说，黄仲委教授一般不主动推荐太高档的晶体，主要是价格比较高。由于退休后多数无须再做精细工作，何况老人眼底或多或少有些毛病，一般选第一代晶体也足够生活、旅游需要了。

长期贴双眼皮贴，没想到危害这么大！

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 田乃伟

为了让自己的眼睛变得大而美丽，很多单眼皮美女通过贴双眼皮贴来达到重睑的效果。甚至有些人认为：经常贴双眼皮贴，会形成永久性双眼皮。真是这样吗？为此，记者采访了武警广东省总队医院门诊皮肤科朱茗博士。

这种想法是非常错误的！朱茗解释，双眼皮贴是经过异物压迫和粘连上眼皮而形成的临时性双眼皮皱褶。

无法实现提上睑肌的腱膜与眼睑的皮下粘连，无论贴多久都无法形成永久性双眼皮。

朱茗指出，长期用双眼皮贴危害很大。首先，眼睑皮肤是全身最薄、最易衰老的部位。长期贴双眼皮贴，在取下时会拉扯眼睑皮肤，使皮肤产生重力下垂的现象，导致皮肤失去弹性、松弛、粗糙、下垂，甚至形成多层双眼皮的现象。

其次，双眼皮贴上的胶水中含有刺激性化学物质，透气性差，眼部皮肤无法正常“呼吸”，经常贴会使

脆弱的皮肤产生红肿、炎症、色素沉着甚至出现过敏的现象。

另外，马来西亚学者作过研究报道：让29名志愿者每天贴双眼皮贴，4周后检查发现眼睑、角膜、结膜、视力均造成了不同程度的损伤，睑板腺的脂质分泌功能也受到影响，有可能导致干眼症或眼压下降。

朱茗提醒，要想变成真正的双眼皮，找专业的医生通过手术治疗才是最正确最科学的选择。

老年人腰背疼痛，身高变矮 不可不查骨密度

广医二院上线“骨力计划”，优化骨质疏松症疾病管理模式

文/图 羊城晚报记者 余燕红 许张超

你相信吗？打个喷嚏、搬重物、坐公交车颠簸时会发生骨折，这些情况，在患有严重骨质疏松症的中老年人中并不少见。

11月18日，“中国健康知识传播激励计划（骨力计划）——中国脆性骨折高风险患者管理项目”在广州医科大学第二附属医院正式启动。记者从现场获悉，目前国内骨质疏松症存在着认知率低、诊断率低、早期筛查不足、抗骨质疏松治疗不足等缺口，广医二院以“骨力计划”为依托，强化与社区的联系，建立标准化患者管理路径。



“骨力计划”落地广医二院

行超声骨密度检查，但其结果只适用于初筛。”曹燕明表示，“双能X线吸收检测法（DXA）才是目前国际上公认的最为准确的骨密度检测方法，一般在三甲医院都配备相关检测仪器。”

他强调，中老年人，尤其是绝经后女性，要定期检测骨密度。骨密度T值≥-1.0为正常；T值≤-2.5时，就意味着出现了骨质疏松症，要及时进行干预，通过改善生活方式、补充营养、接受药物治疗等，尽量减少骨丢失。

治疗难点？不能光靠钙片，不可自行停药

曹燕明解释，人体中的成骨细胞和破骨细胞在骨骼中保持着一种动态平衡。在步入中老年后，破骨细胞活跃，就会导致骨头钙质流失。所以在补充钙质的同时，要搭配维生素D，从而强化钙质吸收。同时，他提醒：“单纯补钙或者缓解疼痛都不能从根本上改善骨骼状况，尤其对于已明确诊断为骨质疏松症的患者，药物治疗才是对抗骨松的关键。”

和高血压、糖尿病等慢病一样，骨质疏松症也是一种需要进行长期、规范化治疗的疾病。曹燕明解释，通过改善生活方式和规范的药物治疗等都能减缓骨量流失，增加骨密度，降低脆性骨折的发生风险。目前，较常用的抗骨质疏松药物是双膦酸盐类药物，通过抑制破骨细胞活跃度，促进血液中的钙沉积到骨头里去，增加骨骼中的钙含量。

“一般都不主张患者自行停掉钙片和抗骨质疏松药。”曹燕明说，“但临床上，病人的依从性较差，常在接受一段治疗后，骨头不痛就自行停药，这是抗骨松

治疗的一大难点。”他建议患者，应当每隔半年或者一年做一次骨密度检查，并且要坚持长期使用药物，像地舒单抗注射液这类生物制剂，隔半年打一次，适合某些患者的长期治疗。

骨力计划！全方位标准化健康管理

据了解，去年12月，由国家卫生健康委科学技术研究所及中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会专家联合主办，国家卫生健康委疾控局、中国健康教育中心和中国记协办公室等单位指导，安进公司支持的“骨力计划”正式启动。旨在优化骨质疏松症的防治管理、持续改善骨质疏松患者获益，扩大社会关注与支持。

随着人口老龄化程度加剧，骨质疏松症及脆性骨折作为严重危及老年健康的疾病，也越来越受到社会的关注。曹燕明表示，广医二院很早就开始关注骨质疏松症，从2017年就开始针对院内就诊的脆性骨折患者进行跟踪管理，目前累计建档病例4300余例。该院通过对脆性骨折患者的长期跟踪管理，大幅降低患者再次骨折的发病率。

据介绍，广医二院本次启动的“骨力计划”，将以脆性骨折高风险患者为核心，参照国外“骨折联络服务（FLS）”经验赋能骨质疏松症管理。针对髋部或椎体脆性骨折，T值低于-2.5且有一个危险因素者，未发生骨折但T值低于-3.0的目标人群，在国内首次启动全方位的标准化管理模式。该模式将通过患者识别、检查诊断、起始治疗、提高依从性、优化骨质疏松症疾病管理模式，助力骨松学科发展及上下联动机制完善。

/ 专题 /



王新华教授正在问诊

失眠、焦虑、压力山大？ 不妨试下中医+音乐治疗，身心同调

文/陈辉 图/受访者提供

老年人是抑郁高发群体，多见这些体质

冬季天气寒冷，光照时间短，加上疫情，很多人（尤其是老年人）容易积累一些负面情绪，导致生物节律紊乱和内分泌失调，造成情绪与精神状态紊乱，这种现象称之为“冬季抑郁症”，又称“季节性情绪失调症”（SAD）。世界中联音乐疗法专委会会长、博士生导师、国务院津贴专家王新华教授建议，这部分人群可尝试“中医+音乐治疗”身心同调，效果更好。



顾客体验中医音乐治疗

短、运动少，老人抑郁发作加重的几率会更高。

王新华教授介绍，从临床观察看，出现抑郁的老年人辨证以阴虚、阳虚、阴阳两虚、肝气郁结、寒痰夹瘀为主。对于抑郁的老人，他建议要坚持规范的心理和药物治疗。“中医+音乐疗法”是近年来不断得到认可的一种古老而又新兴的治疗模式。

中医音乐治疗要辨证、善补

就在今年，紫和堂开设“中医音乐治疗专科”，以中医整体观念、辨证论治，形神合一等理论为指导，通过中医专家辨证论治、中医传统疗法与音乐治疗师专业音乐治疗评估定制个性化音乐治疗双管齐下，有平衡阴阳、疏通经络、调和气血的作用。王新华教授为该学科带头人，还有中医专家和音乐治疗师共同组成中医音乐治疗专家团队。

“中医+音乐疗法”听上去很新鲜，其实音乐调神治病，中医自古有之。王新华教授介绍，元代名医朱震亨就写道：“乐者，亦为药也。”《黄帝内经》中也有“五音疗疾”的说法。

音乐可以分为安静型音乐、兴奋型音乐以及介于两者之间的轻快悠扬型音乐。安静型如摇篮曲、小夜曲等，适合阴虚火旺或阴虚阳亢、容易发脾气患者来听；兴奋型如进行曲类，可以振奋阳气，适合阳虚、情绪消沉低落患者听，如果是肝气郁结的则更适合听轻快的圆舞曲类。“中医音乐疗法”并不是简单地列个歌单，对应自己的体质来听适合的歌曲就行了，王新华教授解释，

其中就像中医用药一样要“善补”，“阴中求阳，阳中求阴”。比如说面对一个肾阳虚的患者，医生不能一股脑开一堆温补的药，而应该以滋阴的药为基础，这样“阳”才能补得进去。音乐疗法也是这样，对于情绪消沉的患者上来就是振奋的进行曲，可能会让患者感到烦躁、抗拒。正确的顺序是先让他听平静、舒缓的音乐，再慢慢过渡到欢快，进而激昂的音乐。

主动式治疗可让效果事半功倍

患者来到紫和堂中医音乐治疗专科，先有中医专家进行辨证论治，然后无缝对接到音乐治疗师，后者会根据患者的体质和评估结果为他制订治疗方案，开始音乐治疗。

有些失眠的患者向音乐治疗师反馈：“我已经很久没有睡过一个安稳舒适的觉了，虽然刚才的音乐引导想象我没有跟着您的引导语走完全程，但在刚刚那一会儿的梦里，竟然找到了一种久违的平静，醒来之后的感觉很清爽。”

“引导一想象一聆听，只是音乐治疗的一种形式，属于被动式治疗，其实我们更鼓励患者在这个环境里熟悉、放松后，再进入主动治疗。”王新华教授介绍，音乐治疗室里放着各种乐器，患者不需要懂得专业的乐理知识和演奏技能，只要跟随着音乐的旋律，自己随意演奏即可，患者还可以跟着音乐、歌曲一起歌唱，甚至站起来跳舞。如果患者有一定的乐理知识，还可以和音乐治疗师一起创作音乐。这种主动治疗模式，效果事半功倍。