



# 冠状动脉斑块及狭窄

## 中药调理能改善吗?

在中老年人群中，冠状动脉出现斑块、狭窄，甚至闭塞的发生率很高。有不少人有这样的疑惑：“吃中药能否改善冠脉斑块和狭窄的问题？”“哪些情况必须放支架，哪些情况可以暂不放支架？”广东省第二中医院心血管专家、广东省名中医王清海教授给大家详细解答。

### ● 中药能改善冠脉狭窄和斑块吗？

王清海根据这些年大量的临床观察，给出的答案是肯定的。他介绍，中医认为，“心主血脉”，这里有两个意思，一是心脏有推动血液循环的能力，二是经脉要通畅，血液才能流动。在《黄帝内经》有“心病者，脉不通”的记载。冠脉斑块和狭窄就是中医所说的心脉淤阻。

王清海指出，心脉淤阻的原因有很多，其中最重要的有五个方面，一是阳气虚弱，推动无力；二是肝气郁结，气滞血淤；三是痰湿内盛，阻滞经络；四是淤血内阻，五是过食寒凉，寒凝血脉。

“如果能用中药温补阳气、疏肝理气、化瘀活血、温阳散寒，则可以达到改善或消除冠脉狭窄及斑块的目的。”王清海说，“我治疗过的大量案例表

明，中药是可以改善甚至消除冠脉狭窄或者斑块的。至于是不是每个人都能达到这样的效果，这取决于病情严重程度，以及患者能否配合改善生活方式、排除情绪影响、坚持中药治疗。”

### ● 哪些冠脉狭窄适合中医药调理？

王清海介绍，一般情况下，冠脉狭窄在80%以下，且心脏功能良好，无严重的胸痛、气喘、心律失常等，即使多个部位有斑块形成或狭窄，中药治疗都是有效的。但如果冠脉狭窄超过80%，甚至完全闭塞，中药治疗的效果就会打折扣。

### ● 同步做好饮食、情绪、睡眠管理

“在采用中药治疗时，一定要注意同时改善生活方式。”王

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝 苏慧 图/视觉中国



# 验尿结果不准？或错在取尿环节

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧 李环环

### 检测24小时尿蛋白定量

保持正常饮食和饮水状态，找一干净容器，将尿排空后开始计时，并将以后的24小时内所有尿液均留在同一容器内，在容器中加入防腐剂。到24小时时，无论感觉有没有尿，都应排尿一次，收集到容器中，混匀全部尿液后取5~10毫升尿液倒入生化专用硬塑管后送检。

### 尿细菌培养

用无菌尿杯留取清晨第一次清洁中段尿。留取前一晚，用温水清洗外阴，留尿当天，用专用消毒液（如碘伏）消毒外阴、尿道口，然后排尿，将中段尿5~10毫升尿液置于无菌容器中送检。

要注意：在应用抗菌药物之前或停用抗菌药物7天之后留取尿标本；留取尿液时严格无菌操作，充分清洗外阴，消毒尿道口，再留取中段尿液，尿内勿混入消毒液，以免产生抑菌作用而影响检验结果；尿液必须直接尿入无菌容器内，不可接触其他任何容器；应确保尿液在膀胱内停留至少4小时，否则阳性率降低；尿标本必须在1小时内做细菌培养，否则放置过久易造成污染或细菌繁殖造成假阳性。

检测尿红细胞位相  
留取晨起第一次尿的中段尿10毫升，要在一小时内送检。  
检测尿脱落细胞  
留取新鲜尿液20毫升左右，及时送检。



### 营养素补充剂不是多多益善

营养素补充剂是指由一种或多种人体必需的微量营养素组成的产品，如多种维生素和矿物质营养素补充剂、钙铁锌营养素补充剂等，剂型多为胶囊、片剂、口服液等。“营养素补充剂是食品，不是药品，不能治疗疾病。营养素补充剂不能随意选择或随意加量，更不是多多益善，服用前应该咨询医师、营养医师。”黄瑜芳介绍。

黄瑜芳提醒，食用营养素补充剂应注意以下几点——

1. 优先从膳食中获取充足的天然营养素。对于健康人来说，除碘等个别营养素外，通常可以通过合理膳食满足机体对营养素的需要。当膳食不能满足营养需要时，才可根据自身的生理特点和营养需求，选择适当的营养素补充剂。

2. 科学选购，合理食用。应根据可能缺少的某些营养素，针

# 营养素补充剂

## 该不该买？如何吃？

文/羊城晚报记者 余燕红

通讯员 阚文婧 魏彤

随着人们健康意识增强，消费结构升级，蛋白粉、增肌粉、代餐奶昔等营养素补充剂的关注度也日渐增长。到底该不该吃？该怎么吃呢？为此，记者采访了广州医科大学附属肿瘤医院临床营养科副主任黄瑜芳。

对症地选择营养素补充剂产品。选购前应注意阅读营养标签，根据该产品中所含营养素的含量及适宜人群，恰当选择相关产品及食用剂量。

### 哪些人需要补？

黄瑜芳建议，对于日常饮食不够均衡的人，以及孕妇、乳母、婴幼儿、老年人等，还有对某些营养素需求较高的特殊人群，可在医师或营养医师的指导下，适当食用营养素补充剂和营养强化食品——

1. 如从预防骨质疏松的角度，中老年人首先要保证钙的摄入。成人每日钙的推荐摄入量为800毫克，50岁及以上人群每日钙的推荐摄入量为1000毫克。中老年人可每天摄入牛奶300毫升或相当量的奶制品，常吃大豆制品，每天吃绿叶蔬菜等富含钙的食物，饮食中钙摄入不足时，可给予钙剂加以补充。碳酸钙含钙量高，吸收率高。日晒不足的人

要注意补充维生素D。

2. 从预防神经系统、血脂代谢疾病的的角度，中老年人可适量补充鱼油。鱼油的功效成分是DHA，DHA是一种Ω-3多不饱和脂肪酸，对神经系统和脂代谢有益，对肌肉丢失和肌肉功能减弱的老年人也有帮助。

3. (乳清)蛋白质粉在临床上的应用越来越多。术前术后、重症患者、肿瘤放化疗、烧伤患者、感染性疾病患者、消耗性疾病患者、肌肉衰减的老年患者等，都主张增加蛋白质供给或采取高蛋白饮食(但肾功能不全、肝性昏迷的患者例外，请遵医嘱)。

摄入充足的蛋白质对防治肌肉衰减综合征更加重要，老年人每天蛋白质的推荐摄入量应维持在1.0~1.5克/千克(体重)，除奶类、蛋类、肉类和鱼虾等高蛋白食物之外，可适量补充乳清蛋白。另外，患肌肉衰减综合征的老年人要适当补充含多种抗氧化营养素(维生素C、维生素E、类胡萝卜素、硒)的营养补充剂。

羊城晚报 专题

2021年12月7日/星期二/品牌传播中心主编/责编 陈辉 / 美编 陈健怡 / 校对 赵丹丹 A16

# 缺牙不苦恼，千颗种植体免费送

“广东爱牙工程社区行”派福利，1000颗种植体免费送，种牙可享高额补贴，免挂号费、专家亲诊费，即日起拨打020-8375 2288申领！

文/陈辉

广东爱牙工程社区行

广州市社会保险定点医疗机构（门诊服务）  
广州市医疗保障服务管理局

高额补贴  
进口种植体免费送

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

德伦口腔品



公益活动上正在进行口腔健康讲座  
博硕学位专家一对一看诊  
缺牙后三个月内是种牙黄金时期



第九届口腔种植大师论坛精英云集

医保定点指定单位，专注种牙十一载

种植专家节开幕，千颗种植体免费送

博硕学位专家种植节现隆重开幕，30多位国内外口腔专家联合坐诊，博士、硕士、主任医师、副主任医师限量预约，1000颗种植体免费送。全口无牙、半口无牙、多颗缺牙、单颗缺牙，或长期吃饭不香、被牙齿缠身的缺牙患者，即日起都可拨打官方热线020-8375 2288报名申领。



德伦口腔为市民进行口腔健康检查



德叔  
医古系列  
302

广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长张忠德教授

一动就喘无计可施，德叔妙手赶走喘息

文/羊城晚报记者 林洁清 通讯员 沈中

医案 匡先生，49岁，肺纤维化5年

匡先生来广东打工已有20多年，平时主要在建筑工地里打工，接触粉尘较多，特别是前几年为了供两个儿子读书，他经常加班到很晚。5年前的春节，匡先生突然出现咳嗽咳痰、呼吸困难，伴有发热，于是就诊于当地某三甲医院，被诊断为特发性肺纤维化。经住院系统治疗后，他的烧退了，咳喘症状也缓解了。但从那以后，只要一转季，尤其是入冬，稍不注意就会出现咳嗽、气喘，走几步都会喘得透不过气，日日夜夜咳嗽不停，咯很多泡沫样白痰，胃口也很差，有时还会彻夜难眠，大便也很烂。匡先生无意中得知德叔治疗间质性肺病有一手，于是来找德叔求治。

德叔解谜 肺脾肾虚，肾不纳气

德叔认为匡先生长期接触粉尘，加上肺脾肾不足导致咳嗽不断。肺主一身之气，脾为肺之母。随着病情的进展，脾气逐渐亏耗，导致肺不能运化，水谷精津不能运输到周身，痰饮内生，上贮于肺，便出现咳嗽、痰饮。中医有言“肺司呼吸，肾主纳气”，肺病日久必伤及肾气，肾不纳气，无力推动津液的运行，无力化气行水，聚水成痰，便哮喘不断。治疗上，德叔以补益肺脾肾为主，辅以平喘化痰。经过近2个月的中药调治后，匡先生的气喘症状明显减轻，咳嗽咳痰也减少了。今年是第4个年头，这期间匡先生并未因哮喘发作而住院治疗，目前仍在门诊继续复诊。

预防保健 穴位按摩护肤

德叔反复强调，一定要注意保暖。很多人误以为保暖就是添加衣物，其实保暖并不仅仅是指衣服厚度，而是要懂得在什么时间段、对哪些部位进行保暖。德叔建议匡先生，每天都要根据天气预报及时添加衣物，晨起要披着长睡袍，要穿高出踝关节的中长筒纯棉袜或毛绒拖鞋，建议

德叔养生药膳房 补肺固本粥

材料：猪肚250克，大米150克，核桃50克，陈皮3克，生姜丝、精盐适量。  
功效：补肾健脾，纳气平喘。  
烹制方法：将诸物洗净，猪肚切成条，放入沸水中焯水备用，大米淘洗干净后备用；上述食材放入锅中，加适量清水，武火煲沸后改文火煲15分钟，调入适量的食盐便可。此为2-3人量。

今日是大雪节气，可以开始适当进补了，最近广东的天气非常干燥，广州中医药大学第一附属医院蓝森麟教授推荐一款斛杞鳗鱼汤，汤性平和滋润，有良好的补肺益肺、补气养血、养胃生津、滋补肝肾、益精明目、强壮筋骨等作用，适宜于冬季一般人群服食。

斛杞鳗鱼汤

食材：铁皮石斛、枸杞子、怀山药各30克，红枣6枚，生姜3片。

做法：先将黄雌鸡洗净，斩块，放进沸水中稍焯，捞出用冷水冲洗干净血沫；鳗鱼去除内脏，洗净，横切成小段，放进加有生姜片的热油锅中煎香（煎时洒点白酒）；石斛用温水泡软，切段；红枣劈开，去核；生姜洗净，切片。然后，把所有备好的食材连同洗净的枸杞子一齐置于砂锅内，加入清水3000毫升、白酒少许，用武火煮沸后改用文火熬1.5小时，精盐调味即可。（陈辉）

今日是大雪节气，可以开始适当进补了，最近广东的天气非常干燥，广州中医药大学第一附属医院蓝森麟教授推荐一款斛杞鳗鱼汤，汤性平和滋润，有良好的补肺益肺、补气养血、养胃生津、滋补肝肾、益精明目、强壮筋骨等作用，适宜于冬季一般人群服食。

斛杞鳗鱼汤

食材：铁皮石斛、枸杞子、怀山药各30克，红枣6枚，生姜3片。

做法：药材洗净，川贝母打碎，生姜片拍松，雪梨削皮切除梨心梨核，梨肉切大块；鳗鱼肉焯水，捞出后用刀刮除鳗鱼皮上鳞片和表面黄衣，洗净砍块备用；将所有材料放入炖锅中，加入适量清水炖煮2小时，食用前调味即可。

功效：化痰止咳，健脾壮骨。（张华 黄月星）

今日是大雪节气，可以开始适当进补了，最近广东的天气非常干燥，广州中医药大学第一附属医院蓝森麟教授推荐一款斛杞鳗鱼汤，汤性平和滋润，有良好的补肺益肺、补气养血、养胃生津、滋补肝肾、益精明目、强壮筋骨等作用，适宜于冬季一般人群服食。

斛杞鳗鱼汤

食材：铁皮石斛、枸杞子、怀山药各30克，红枣6枚，生姜3片。

做法：药材洗净，川贝母打碎，生姜片拍松，雪梨削皮切除梨心梨核，梨肉切大块；鳗鱼肉焯水，捞出后用刀刮除鳗鱼皮上鳞片和表面黄衣，洗净砍块备用；将所有材料放入炖锅中，加入适量清水炖煮2小时，食用前调味即可。

功效：化痰止咳，健脾壮骨。（张华 黄月星）