



健康从“控制心率”开始 三大法宝助你心平气和

文/羊城晚报记者 林清涛 图/羊城晚报记者 林桂炎 林清石

心跳太快怎么回事?能否自己调节心率?广东省省中医、广东省中医院重症医学科大科主任邹旭教授表示,想要像国医大师邓铁涛一样长寿,可以首先学学如何像邓老一样“心平气和”——控制心率。

8月19日,在“生活中的中医智慧”健康促进行动(江门站)暨江门“学习进行时”微课堂、江宣健康大讲堂上,邹旭教授开讲“健康从‘心’开始”。

“何为健康?气足有力为健,经络通畅顺达为康。我们普通人要学会养生,最简单直接的观测生命体征方式,就是关注心率。”邹旭表示,“心率往往能反映你是否气足有力、经络通达。我们临床上常常发现,心率快的人,血压容易升高;反过来,血压升高的人,心率也容易增快。”

心跳加快是什么原因?邹旭介绍,引起心动过速的原因很多,总体上包括生理性和病理性因素。病理性因素导致心跳加快非常复杂,若仅从养生保健角度出

发,生活中常见因素包括:剧烈运动、快速跑步、强体力劳动;喝浓茶、浓咖啡,连续吸烟,饮酒过多,情绪激动及紧张等;身体缺钾、血压高、体重增加、熬夜等因素也会引起心跳加快。因此,要控制健康心率,生活中可以从以上因素入手。

“享年104岁的国医大师邓铁涛,他的心率常年保持在74左右,就是因为他做到了‘心平气和’。”邹旭介绍,普通人日常养生,要学会控制健康心率,有三大方法,简单易行:饮食、运动及呼吸训练。

说,就是每餐先吃蔬菜,再吃肉类等蛋白质,最后吃米饭等含糖的食物。

法宝二:“357”有氧运动

坚持常规锻炼的人,一般可拥有更好的心率指标,也更容易克服压力以及焦虑等情绪问题。

正常成年人在安静状态下,心率为60~100次/分钟,运动状态下,最高心率一般为160~180次/分钟;而运动员或经常锻炼的人,最高心率则可达200~220次/分钟。这说明,经常锻炼的人,心率储备能力较强。

选择何种运动项目也有讲究。邹旭介绍,像百米赛跑、举重等时间短、强度大、需要爆发力的无氧运动,受伤机会较大,对于老年人、体质差或心血管病患者来说容易引发疾病,甚至发生意外,并不适合作为日常养生运动项目。

目前,已有多项研究表明,能有效减慢心率、使心脏



义诊现场火爆



中医特色疗法受追捧



邹旭教授讲座干货满满

更健康的运动,多数属于有氧运动。这些运动持续时间较长、强度适当、不需要太爆发力,关键在于坚持规律运动。常见的有氧运动有快走、慢跑、游泳、瑜伽、太极拳、八段锦等,尤其是太极拳、八段锦、瑜伽和游泳,属于不对称运动,效果更好。

法宝三:呼吸调节

“你们有注意过一个日常现象吗?人在紧张或着急时,呼吸通常会变得短而急促,心跳也会加速。而一些研究发现,有些高血压患者经过几次深呼吸后,测出的数值基本上比第一次测的数值低30~40mmHg。”邹旭表示,这说明深呼吸训练可以稳定气息,还有助降压。

一方面通过深长缓慢的呼吸运动,可增强肺泡的氧交换机能;另一方面,呼吸调整可按摩内脏,促进血液循环,改善内脏器官的功能,影响和调节植物神经系统。”邹旭解释,呼吸调节其本身就是最简单的气功。通过调息练习,使人呼吸自然达到深、长、匀、细。长期进行呼吸训练,可以促进人体肺活量提高,明显改善人体呼吸系统的状态。

Tips:

想要安全进行有氧运动,可以简单记住“357法则”:3,即每次运动不少于30分钟;5,即每星期运动不少于5次;7,即运动后目标心率为:170-年龄/分钟,这也是最简单计算有氧心率的方法。

冬病夏治利水气 肺肾阳虚常水肿



广州中医药大学副校长 广东省中医院院长 张忠德教授

文/羊城晚报记者 林清涛 通讯员 沈中

医案 朱老师,63岁,左下肢水肿一年余

63岁的朱老师是位退休的教育工作者。他坚持站立讲课数十载,加之所住环境较为潮湿,光照不足,积年累月,每到刮风下雨,左腿就酸疼不已。一年前还出现了水肿的症状,且自觉胸闷,时不时咳嗽、痰多,总觉得倦怠乏力。家人带着他陆续看了不少医生,症状总是反复。朱老师的学生得知情况后,连忙带着他找德叔求诊。

德叔解谜 肺肾两虚,水饮内停

水肿是指体内水液潴留,泛滥肌肤,以头面、眼睑、四肢、腰背甚至全身浮肿为特征的一类病症。其发病机理为肺失通调,脾失转输,肾失开阖,三焦气化不利,水液泛滥肌肤。其病位在肺、脾、肾,而关键在肾。朱老师的脏腑功能随年老而虚衰,肾脏尤甚。肾主水,可调节水液,同时肾阳之火可温化下焦水湿。肾阳不足则无法温化水湿,水湿不能正常运行,饮停于内,于心

肺便会致胸膈、咳嗽、痰咳,于下则引起水肿。

德叔认为,朱老师的不适为肺脾肾阳气亏虚所致,在服用中药温阳利水消肿的同时,可以借助天地阳气恢复。德叔嘱咐朱老师在天气晴朗时每天上午或傍晚晒太阳。服药1个月,朱老师胸闷、咳嗽、咳痰频率减少,腿肿也有了很大改善。此后定时复诊,腿肿未再复发。

预防保健 冬病夏治,温养阳气

冬病夏治是我国传统疗法的重要特色,它是根据《素问》中“春夏养阳”及“长夏胜冬”发展而来的中医养生治病指导思想。例如水肿、风湿病等,在冬季或寒湿天气容易发病或加重,在夏季或天地阳气偏盛之时针对性治疗,促进症状改善或消失。常用治疗方法包括穴位贴敷、针刺、药物内服等。

像朱老师这类阳气不足的人群,春夏可以使用中药贴敷疗法。将肉桂、丁香等打粉,放入适量酒,调成糊状。取少量药糊加热后放在纱布上,敷于膻中穴、涌泉穴处,冷却后更换,每次敷10~15分钟,每周两三次。

德叔养生药膳房

牛肉扁豆粥

材料:大米150克,牛肉100克,炒扁豆30克,精盐适量。

功效:健脾化湿和中。
烹制方法:诸物洗净,牛肉切碎,一起放入锅中,加适量清水,武火煮沸后改文火炖熟,放入适量精盐调味即可。此为二三人量。

巴戟薏仁羊排汤

材料:羊排500克,巴戟天15克,炒薏苡仁30克,生姜三四片,精盐适量。

功效:温阳利水。
烹制方法:羊排洗净,切块焯水备用;巴戟天、炒薏苡

仁洗净;诸食材一同放入锅中,加清水1750毫升(约7碗水),武火煮沸后改文火煲1.5小时,放入适量精盐调味即可。此为两三人量。



有问题想问德叔团队?扫码可入群,向专家提问及获得活动最新信息,二维码8月28日前有效。

健康湾区行 把中医智慧送到身边

『生活中的中医智慧』走进江门

8月19日是中国医师节。当天上午,“生活中的中医智慧”健康促进行动(江门站)暨江门“学习进行时”微课堂、江宣健康大讲堂在广东省中医院专家及护理专家团队,当天一早从广州来到江门,会同江门市五邑中医院的中医专家一起,开展科普讲座和公益义诊,以公益又特别的方式,与江门市民共度中国医师节。

来自广东省中医院的18位中医专家和护理专家团队,当天一早从广州来到江门,会同江门市五邑中医院的中医专家一起,开展科普讲座和公益义诊,以公益又特别的方式,与江门市民共度中国医师节。

耳穴综合疗法、温通拔罐、铜砭刮痧……多项中医特色疗法,名额放出半天即满额。义诊专家阵容强大,名医开讲“养生秘方”,吸引江门市民踊跃参加。“世卫组织有研究报告,人要健康长寿,生活方式的影响排第一,在遗传因素、社会条件、医疗条件和自然环境之前。”广东省省中医、广东省中医院重症医学科大科主任邹旭表示,“这次的活动主题‘生活中的中医智慧’,就是在生活方式中改变自己,把中医‘治未病’理念在生活中用起来。”

据悉,“生活中的中医智慧”健康促进行动于2023年7月在广州启动,获得广大市民热烈关注。该系列行动于8月启动湾区行,首站江门。未来将持续在粤港澳大湾区各地市,巡回开展多种形式的健康科普、惠民义诊及大型调研等活动,让更多老百姓全方位体验到生活中的中医智慧。

“生活中的中医智慧”健康促进行动

总策划 | 林如敏
总统筹 | 龚丹枫 王倩
执行策划 | 黄海韵 林清涛
执行统筹 | 黄海韵 汪芳
执行 | 林清涛 廖俊杰 聂俗琴 郭思蒋 廖杰 林添杰 陈亮 许俊杰 王沫依 卫铁 蔡昭旭 陈静诗 安琪

A “心平气和”更长寿

B 控制心率三天法宝

文/薛仁政 图/受访者提供

“大湾区养老”新行动 广州椿萱茂“星级”养老体验服务打动香港长辈的心

“有朋自远方来,不亦乐乎!”8月21日,来自香港的养老体验团(简称“体验团”)长辈来到广州,即将在穗开启三天两晚养老生活体验。

据悉,这是继8月16日椿萱茂与香港九龍德善堂签约仪式圆满举办后,广州椿萱茂开展的8月21日至23日三天两晚养老生活体验之旅。此次活动的目的是让香港有意到湾区养老的长辈能够深度体验到椿萱茂高端院舍服务,了解湾区本土丰富人文色彩。

椿萱茂相关负责人表示,将从广州特色人文气息到日常生活感受,让香港长辈享受呵护备至的关怀。



享受三餐四季、看到更大世界 沉浸体验广州高端养老服务

健康养老一直以来是椿萱茂的宗旨。体验团长辈在椿萱茂的第一餐便是独具特色的健康膳食,时令有机营养均衡,无论色香味还是口感,均获得体验团长辈们的高度肯定与赞扬。

“作为专业的养老机构,椿萱茂基于‘科学营养 适老膳食’的理念,结合《中国居民膳食指南》,根据长辈的健康状态、饮食习惯和饮食禁忌,由临床营养师

为长辈定制个性化、适老化的营养膳食,让长辈们畅享三餐四季的温暖日常。”椿萱茂老年公寓科学膳食部总厨如数家珍地讲道。

为了让体验团长辈能够更好地熟悉广州地域文化,活动的第二天广州椿萱茂安排长辈们一起参观宝墨园。

宝墨园是广州历史底蕴不可或缺的一部分,在工作人员无微不至的关怀与详细的历史

人文介绍下,体验团长辈深刻体会到广州椿萱茂的暖心和细致的服务。

记者了解到,每月定期带长辈外出活动也是椿萱茂的一大服务特色。

“从社交的角度来讲,长辈住到公寓里,除了会与邻里和家人社交外,还会通过参加各类社会活动不与社会脱节,看到更大的世界。”相关负责人介绍。

社团活动开启人生“第二春”! 高质量服务让老年生活精彩纷呈

广州椿萱茂有着丰富多彩的社团活动,长辈们可以凭借爱好和特长主动参与,和志同道合的老友演绎“退而不休”的第二人生舞台。

在三天两晚的养老体验中,体验团长辈们将参与到广州椿萱茂的社团活动中,体验开启人生“第二春”。

晚餐后的“越夜粤有机”歌舞晚会上,广州椿萱茂的在任长辈载歌载舞,用亲切的乡音一展歌喉,一曲《万水千山总是情》把晚会推向了高潮,带动全场大合唱,赢得一片叫好,掌声欢笑此起彼伏。

“年轻时我就很喜欢唱歌和跳舞,但是在年轻时忙于工作没能顾及,对我来说一直是个遗憾。”曾在机械厂后勤部工作的何

婆婆这样感慨道,“直到来到椿萱茂我作为‘青春歌舞团’的社团主理人,带领大家唱啊、跳啊,让我完全忘却了年龄,我终于也站上属于自己的精彩舞台。”

饭后在音乐花园漫步,在体验广州椿萱茂鸟语花香的园林景观之余,两地长辈更是相谈甚欢。

“你们的大堂大到可以举办拔河比赛,在香港很难拥有这么宽敞的养老空间,这里真的让我感觉非常的舒适。”有体验团长辈感慨道,从香港乘高铁到广州只需1小时的时间,却体验到了更加优质养老服务。气候、饮食、语言都非常符合自己的生活习惯,感觉有了家的温暖。“‘星级’的养老服务还真是让人对未来养老生活满怀憧憬。”

引进国际化健康养老服务理念 为推进“大湾区养老”贡献力量

据了解,椿萱茂创立于2012年,11年来始终积极响应中国的人口老龄化问题,践行健康中国战略,致力于提供国际化、高品质的养老服务,让长辈享受健康快乐、自由自在、共享幸福的新生活方式。

在养老服务中最难的失智照护领域,椿萱茂在国内走出了一条“新路”——通过引进国际先进的理念、方法、经验、模式,结合中国长辈特点,形成了一套完整的非药物解决方案——“忆路同行”,为患有脑退化、阿尔茨海默

病等病症的失智长辈提供专业全面的评估、护理、饮食、活动,让失智长辈同样能享受健康幸福的老年生活。

作为具有国际水准的专业养老机构,广州椿萱茂一直致力于为粤港澳大湾区的长辈带来全面、专业的养老服务。相关负责人表示,椿萱茂将秉持“互惠学习、交流共享、循序渐进共同推进港人湾区养老”的基本原则,积极推进内地养老机构与香港在养老服务领域的规则衔接、加速促进两地养老服务合作迈入新阶段。

风湿闰月说

类风湿莫名其妙找上门? 你是不是它最“爱”的人



黄闰月 广东省中医院中西医结合临床医学教授、主任医师、博士生导师

类风湿性关节炎是一种常见的以对称性多关节炎为主要临床表现的慢性炎症性、关节进行性破坏为特征,严重时可导致关节畸形和功能丧失的慢性炎症性自身免疫病,具有病程长、反复发作的特性。

本病属于中医痹病范畴,又称“鹤膝风”“历节风”等等。正气不足、脏腑亏虚是发病的根本原因,风寒湿邪侵袭是发病的重要条件。

类风湿最爱找上这类人

部分人群虽然目前还没有患上类风湿,但跟普通人群比较,他们患病的风险更大。这样的人包括以下几种:

1. 血缘亲属中有类风湿关节炎患者。血缘亲属包括爷爷奶奶、外公外婆、父母、兄弟姐妹、表兄弟姐妹、舅舅姨妈等;
2. 血缘亲属中患有其他风湿免疫性疾病者,如系统性红斑狼疮、干燥综合征、硬皮病等;
3. 本身患有其他自身免疫性疾病者,如系统性红斑狼疮、干燥综合征、硬皮病等;
4. 类风湿因子阳性者;
5. 某些病毒原体感染者,包括支原体、EB病毒以及细小病毒感染;
6. 长期在寒冷、潮湿的地方工作和居住者;
7. 长期吸烟者。

如何预防类风湿?

体魄锻炼:运动锻炼可以促进气血的流通和畅达,增强抵御病邪、通利关节的目的。运动强度及

类风湿性关节炎 免费义诊筛查预告

地点:广东省中医院协作医院康合上医门诊(越秀区东华南路19号)

时间:8月27日9:00-17:00

义诊专家:广东省中医院黄闰月教授团队。

义诊对象:类风湿性关节炎高危人群。

温馨提示:筛查对象不包括已经诊断明确的类风湿性关节炎患者。