



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

**“阳康”之后心悸扰，益气养阴神可安**

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

**医案 沈阿姨，69岁，“阳康”后反复心悸1月多**

沈阿姨退休后，平日里的主要活动除了带孙女、搞卫生，就是热衷于各种志愿者活动，经常在志愿活动中心忙前忙后。但自从感染新冠住院治疗后，肺炎虽好了，沈阿姨却总觉得心悸，活动后更加明显，而且人很容易疲倦，睡不好觉，容易心慌，还怕冷。

**德叔解谜 气血两虚，心神失养**

德叔表示，沈阿姨已近古稀之年，各脏腑的精气有所亏虚，故容易感受外邪。因感染新冠住院治疗，经治疗虽好转出院，但正邪相争进一步亏耗了人体正气。《疫疹一得·瘥后二十症》中有记载：“瘥后心血亏虚，心失其养，以致心神不安。”大病初愈时，体内正气亏虚的状态还未得以纠正，故沈

**预防保健 添衣避寒，艾灸足三里**

史书记载：“斗指寒甲为寒露，斯时露寒而冷，将欲凝结，故名寒露。”寒露的特点是天气转凉变冷，民谚有谓“寒露脚不露”，所以在寒露时节，我们应适当添衣避寒，从而做到“虚贼邪风，避之有时。”像沈阿姨这类大病初愈者，此时正气亏虚，很容易因为天气骤变再次感受

**德叔养生药膳房 紫苏参芷鲫鱼汤**

材料：鲫鱼一条（约650克），太子参15克，白芷5克，紫苏6-10克，生姜三四片，食用油、精盐适量。

功效：温阳益气，散寒固表。

烹制方法：各物洗净，锅中放油烧热后将鲫鱼煎至两面微黄；上述食材放入锅中，加清水1750毫升（约7碗水量），武火煮沸后改用文火煲1.5小时，放入适量精盐调味。此为三两人量。



有问题想问德叔团队？扫码可入读者群提问，二维码10月16日前有效。

**传播医学科普 呵护百姓健康**

文/张华

医院是守护人民健康的主阵地，承担着疾病预防、诊断、治疗、康复和健康教育等工作，在健康促进领域发挥着不可或缺的作用。近日，国家卫健委表示，为了更好地推动医院从“以治病为中心”向“以健康为中心”的转变，更好地维护人民群众健康，鼓励医疗机构和医务人员开展健康促进和健康教育工作。

部分省份的卫生健康委还将健康科普工作纳入医务人员日常业务考核、评先评优、职称晋升的考核内容。无疑这一举措有助于调动医务人员参与全生命周期健康工作的积极性，对于培育“弘扬健康文化、人人关注健康”的社会氛围也大有裨益。

**医生做科普，促进医患关系更和谐**

当前，我国建立了国家健康科普专家库，并推动建设完善健康科普资源库，许多省份已经建成省级资源库，探索出不少好的做法，如将健康科普资源链接到政务公众号、小程序等，大大提升了群众获得权威科普信息的便捷性。

同时，国家卫健委同中央宣传部、中央网信办等九部门出台了《关于建立健全全媒体健康科普知识发布和传播机制的指导意见》，明确提出“支持并鼓励医疗卫生行业与相关从业人员创作和发布更多更优质的健康科普作品”。

**多做视频科普让更多的人看到**

通过传播医学科普，不仅可以为社会的健康事业作出一份贡献，还可以帮助医生提高自身的专业能力和形象。

那么，作为健康传媒从业者，向荣对临床医生做健康科普有何建议？他表示，如果健康科普成为医生工作的一部分，可能会使医生的工作模式发生改变，他们需要花费更多的时间和精力在健康科普上。当前，做健康科普的方式也发生了变化。“医生可以注册直播平台的账号，内容根据自身专业、与日常生活中的常见问题，例如如何预防某种疾病、某种疾病的发病原因、如何正确使用医

**假期结束快速“醒神”！7招帮你调整状态**

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 简文杨 戴希安 图/视觉中国

长假的狂欢时刻结束后，不少人却表示已疲惫不堪。上班后出现了疲倦、失眠、焦虑、胃口不佳等情况。中山大学附属第六医院神经科主任李中表示，这些症状被统称为“假期综合征”。

“从某种程度上说，它是一种身体疾病，也是一种心理疾病。”李中表示，引起假期综合征的原因多种多样，包括节日期间暴饮暴食、烟酒无度，旅游、聚会会导致体力透支，昼夜颠倒扰乱生物钟等。

假期综合征的主要症状有三个方面：在躯体症状方面，容易出现疲倦、失眠、昏昏欲睡、有不正常肌肉酸痛或心跳太快等；在消化道症状方面，会有胃口欠佳、腹胀、腹泻、便秘等症状；在精神症状方面，会出现难以集中精神工作，甚至焦虑、空虚，容易发怒等。

“假期综合征的出现与人的适应能力和自我调节能力有关。”李中介绍，一旦出现了“假期综合征”，有七招帮你“满血复活”。

**调节生物钟**

早睡早起，保证睡眠，有条件的还可以午休一会儿，尽快恢复到节假日前的作息时间，把生物钟调整为“工作日状态”。

**心理调整**

“人是唯一能接受心理暗示的动物。”李中介绍，假期结束前、工作开始后给自己积极的心理暗示，积极地认同并迎接即将到来的工作状态。

**合理饮食**

“假期期间，吃饱睡、睡饱吃是很多人的常态，有的甚至一天吃五六顿饭，节后就出现了没胃口、腹胀等症状。”李中表示，长假后要尽早开始调整食谱，饮食模式以易消化为主，蛋白类食物要迅速减量。工作、上学期间应适当增加新鲜的绿叶蔬菜类、豆制品类食物，烹饪时少油少盐，让胃肠减负休息。

**补充维生素**

假期里生活作息不规律，导致各种营养素摄入不平衡，可能会出现精神萎靡、乏力困顿、口腔溃疡等现象。李中建议，可针对性调整，补充维生素A、维生素C、维生素E，微量元素如锌、硒等，帮助恢复体力和精力。

**适量运动**

“动起来，唤醒身体，可以让



自己更快调整状态！”李中表示，适度保持有氧运动能有效地提高身体机能，帮助消除疲惫感；适度肌肉力量练习可以提高体能储备；适度柔韧性训练如拉伸、瑜伽、太极等，可促进血液循环，有助于缓解肌肉酸痛。

**科学制定目标**

“如何减少焦虑、集中注意力？最快的办法是给自己制作两个‘明细表’。”李中建议，投入工作后可以为自己制定一份清晰的目标计划，一份事项明细表，做到有的放矢、忙而不乱，逐个解决并及时做好标记，防止繁杂事务带给自己消极影响。

**联系家人朋友**

重新投入工作学习后，很多人习惯了假期的喧闹，难以适应突然的“安静”，会出现空虚、焦虑等负面情绪。李中建议，可以打电话给朋友和家人，能缓解失落，有利于快速调整状态。

**风湿国舅说**

文/黄润月

**警惕！RA患者不只是膝盖疼还可能引发四大风险**

李大爷年过六旬，最近一直为膝盖疼痛而苦恼。起初他以为是年纪大了，关节磨损导致的疼痛，但随着时间推移，疼痛越来越明显，甚至影响到他的日常生活。子女带他去医院就诊，经过医生的检查和问诊，最后诊断为类风湿性关节炎(RA)。

RA是一种常见的自身免疫性疾病，主要影响包括膝盖关节等大关节。这种疾病会导致关节疼痛、肿胀和僵硬，严重影响患者的生活质量。然而，除了这些常见症状之外，RA还可能引发一系列严重的并发症，应引起警惕。

**四大风险须警惕****风险一：心血管疾病**

心血管疾病是RA患者常见的并发症之一。研究表明，类风湿关节炎患者患心血管疾病的风险较普通人群高，其中包括冠心病、高血压、心肌梗死等，患者应高度重视。

**风险二：肺部疾病**

肺部疾病也是一个须警惕的并发症。相关研究表明，约30%的RA患者，除出现多个关节损害外，还会出现间质性肺病的并发症。如果没有及时控制病情，导致病变继续进展，可能出现弥漫性肺间质纤维化，最终可能导致呼吸困难和其他严重的呼吸问题，甚至危及生命。

**风险三：骨质疏松**

研究表明，RA患者中，骨质疏松的发生率比一般人群更高。

**风险四：抑郁症**

研究表明，RA患者中，抑

黄润月 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

郁症的发生率较高。一方面，RA患者常面临着身体上的痛苦和功能障碍，这可能导致其情绪受到负面影响；另一方面，抑郁症会导致免疫系统功能下降，从而加剧炎症反应和关节疼痛，还可能会影响患者对药物治疗的依从性，使其无法有效控制疾病的进展。

此外，RA还可能导致如关节畸形、水肿、贫血和眼部疾病等并发症。

**中医治疗有妙方**

中医认为，RA是由于风、湿、寒等外邪侵袭体内，导致气血运行不畅、经络阻滞而引起的。中医治疗的核心是调理气血、活血化瘀、改善关节炎症。

常用的中医治疗方法包括针灸、中药熏蒸、推拿按摩等。这些方法可以缓解关节疼痛、改善关节功能，并对于预防并发症也有一定的效果。通过调整饮食、锻炼、保持良好的作息习惯，增强体质，从而减轻疾病的发生和发展。

黄润月教授团队正在开展类风湿关节炎筛查活动，有双手关节痛、类风湿家族史的朋友可以前往门诊初步评估。

门诊信息：逢周二上午、周四下午和晚上、周五下午均在广东省中医院各分院门诊出诊；周日白天和周一晚上在广东省中医院康乐风湿病科研工作站(筹)技术指导。

预约方式：通过公众号“广东省中医院服务号”或“润月医话”搜索医生姓名挂号。

**如何过上高品质老年生活？来“SIC老博会”寻找答案**

2023.11.17-19 | 广州·保利世贸博览馆

随着人民生活水平日益提高，老龄产业业态不断丰富，老年人消费潜力加速释放，让老年人老有所养，满足老年人多方面需求，不仅是关系社会和谐稳定的“国之大事”，也有助于挖掘内需新空间，释放老年消费潜力，增强发展活力与韧性。

11月17-19日，2023中国国际老龄产业博览会（以下简称：SIC老博会）将于广州保利世贸博览馆举办，本届展会面积达22000平方米，350家养老品牌参展，多种精彩亮点呈现，上万种养老新品亮相，将让老年人体验不一样的幸福晚年。

**年度养老产业盛会  
一览养老最新成果及风采**

SIC老博会作为养老行业的专业平台，是老龄产业技术与服务创新力量的汇聚之地。本届展会将吸引来自中国、荷兰、德国、美国、以色列、丹麦、日本等国家的养老全产业链品牌企业齐聚羊城，包括青鸟软通、来邦科技、友达颐康、清澜技术，爱牵挂、荣耀终端、保利健投、珠江健康、TOTO、八乐梦、德国添康等；更有中国香港地区展团、荷兰展团、日本展团等跨境及海外养老服务中位列前茅的“佼佼者”携养老服务成果重磅亮相。

展会同期，还将开展20余场“含金量”超高的主题论坛活动，云集来自学术界、企业、社会组织的专家学者们，集政产学研于一体，除了围绕智慧养老、适老化改造、医养结合、智能康复、无障碍等热点，更将聚焦银发经济、国资康养、大湾区“跨境养老”、旅居养老、社区居家养老服务等养老行业中炙手可热的话题，探索养老市场的发展，洞察业界趋势。

**上万种适老产品  
满足长者多样化需求**

●智能养老产品，轻松守护晚年生活  
融入智能化、物联网、AI分析等先进

技术，SIC老博会现场将展出上万种养老产品，为老年人提供更智能更个性化的养老方案。

智慧养老云平台、毫米波智能跌倒检测仪、AI生命体征检测仪、居家养老全监护机器人……一系列养老“黑科技”

为居家养老的老人们配置了24小时待命的“贴身保镖”。

**●适老化家装改造，养老品质再提升**

适老家具、起身沙发、适老卫浴和无障碍扶手等适老化家装产品，既考虑到了

长者们的生活需求，又兼顾了家居美观，不仅解决其实际问题，同时也更注重长者的生活品质与舒适感。

**●老年护理及生活用品，处处体现关怀细节**

防褥疮床垫、多功能翻身器、多功能

家居床和电动护理床等“神器”，考虑老

年人的特殊需求，能够有效帮助解决老人

人护理难题，减轻护理人员的负担。

柔性外骨骼机器人、电动轮椅、电动代步车、

老年智能语音导航拐杖和助听器等辅助器

具，也为老年人提供了更多无障碍生活

的可能性，让老年人能够更加独立自主地生

活。

**●老年照护服务，一站式了解机构及**

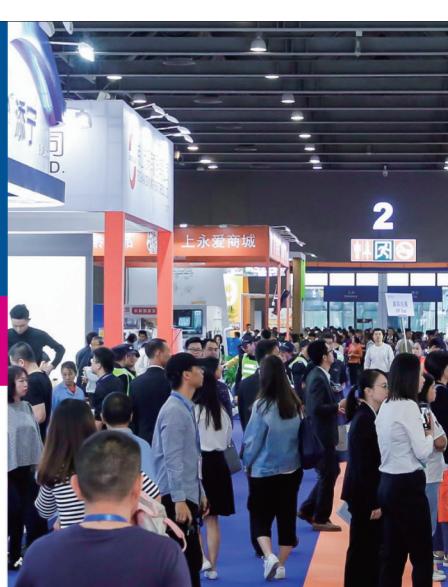
社区居家服务

此外，展会将整合各种养老资源和服

务，长者及其家属可在现场了解、咨询不

同的养老机构与社区居家服务，找到更专

业、个性化的养老服务。

**现场丰富活动与体验  
为老年人健康保驾护航****●名医义诊、养生好物，守护老年人健**

康品质

SIC老博会关注老年人的身心健康，现

场将精选老年营养健康养生好物，展出功

能性食品、膳食/营养补充剂、绿色有机食

品、中医养生滋补品、抗衰老产品等最新

产品，为长者提供合适的养生选择；同时

现场设置免费名医义诊、听力筛查等项

目，为老年人提供专业的医疗关怀与健康

服务，为长者的健康保驾护航。

●丰富文艺活动，精彩银龄生活

另外，为展现老年人幸福的颐养生

活，展会现场还将开展老年文娱表演，设

立摄影展示区及摄影技巧讲堂；开展老年

科普大讲堂……以丰富多彩的体验活动、文

娱活动，为银发老人打造一个展示的舞台，

展现幸福丰富的银龄生活。

羊城读者福利！  
凭样刊抽奖赢大礼

立即索票，享豪华大礼！

△养老产品新体验  
△老年用品优惠购  
△趣味活动乐不停  
△抽奖活动获取丰厚礼品

扫码领取门票  
专享精彩好礼

详询：020-88996096，活动解释权归主办方所有