



固生堂中医

微胖的人大多虚胖，中医教你边补边瘦

250W+粉丝大V给你支招

文/巨跋

作为三甲医院的减重专科医生，固生堂特聘专家邱超平医生每天都会接触到很多有减重需求的人。

减重最积极的，永远是那些并不是特别胖的人。邱医生说，很多人通过一段时间的中医调整，这些人大都能获得很好的形体，肉变得结实了，形体线条也更美，身体也更健康了。

虚胖的人容易出现疲倦

微胖分两种，一种是结实型；这部分人虽然体重偏重，但实际线条感很好，形体比较美观。

另一种就是虚胖型，体重不是很重，但是整个人感觉很虚浮，肉松松的，全身上下没有线条感，容易疲倦，稍微动一下就出汗了。

虚要补，胖要减，补虚减肥双管齐下

虚胖的虚，大多数是脾虚气虚，邱医生建议用健脾补气的方法，来改善容易疲倦全身绵软的状态，对此邱医生在临床上常用黄芪四神汤：黄芪 15~20 克、莲子 10~15 克、茯苓 15~30 克、芡实 10~15 克、山药 10~15 克；怕冷者加杜仲 10~15 克。

黄芪补中益气，提升人体的能量，同时还能消除水肿。莲子和芡实都可以健脾补肾祛湿，是非常好的食疗材料。虚胖的人往往肌肉不足，脂肪太多，适当使

用山药，可以增加肌肉，改善体型；茯苓功效有健脾、祛湿、宁心；如果平时全身比较怕冷，可以适当加入杜仲，温补肾阳，有助于脂肪的运化和消除。

虚胖者大多饮食过于精细

很多人出现虚胖的原因，通常是因为饮食太过精细，比如吃大量的白米白面或是面包蛋糕等等。这些食物能够快速提供能量，但是却缺乏足够的纤维素和蛋白质。

因为蛋白质是肌肉生长的基本营养，缺乏蛋白质的人，即使运动也无法减肥。少吃白米白面、加工食品，多吃粗粮、瘦肉、鱼虾等，是虚胖人必须要做的饮食调整。

另外，虚胖的人要少喝汤，各种汤料经过长时间炖煮以后，食材里的脂肪全部游离到汤里面，导致汤里面通常脂肪含量过高。

名医简介 邱超平

中医减肥专科医师。今日头条 250W+粉丝健康减肥科普大V、世界中医药学会联合会舌象研究专业委员会理事、广东省保健协会肠道保健分会常务委员、基础代谢减肥法独创者。

出诊地点：固生堂广州五山分院

出诊时间：周四、周日上午，周六下午



文/羊城晚报记者 陈映平 实习生 谢佳熳

“常见头痛的诊治”健康讲座欢迎你

“我经常头痛，痛起来真要命！”你知道有多少人面临头痛困扰吗？据统计，全球范围内，每15人中就有1人曾患有头痛。广东省人民医院神经内科副主任医师胡方指出，头痛不仅直接影响病人的工作、学习和休息，而且给病人及其家庭带来了极大的心理负担和经济损失；很多人经常头痛却找不到原因。

按国际分类(2013年国际头痛分类(ICHD-3))来讲，头痛疾患分3大类，第一类是包括偏头痛、紧张型头痛、三叉神经自主神经性头痛等的原发性头痛；第二类是包括缘于头颈部外伤、头颈部血管病变、非血管性颅内疾病、某一物质或某一物质戒断等的继发性头痛；第三类是痛性颅神经病变和其他面部痛及其他类型头痛。其中，偏头痛和紧张型头痛是最常见的头痛类型。

偏头痛是一种常见的慢性神经血管性疾病。病情特征为反复发作、一侧或双侧搏动性的剧烈头痛且多发生于偏侧头部，可合并自主神经系统功能障碍如恶心、呕吐、畏光和畏声等症状。紧张型头痛是临床最常见的原发性头痛，40%的头痛是由紧张型头痛造成。主要表现为双侧枕部或全头紧缩性或压迫性，轻中度

主办单位	广东省人民医院康寿俱乐部
协办单位	羊城晚报老友记俱乐部
支持单位	万科养老·榕悦滨江中店
时间	12月18日(周三)15:00~16:00
地点	广东省人民医院东病区1号楼三楼学术会议厅(广州市越秀区中山二路106号)
主讲专家	胡方
专家简介	广东省人民医院、广东省医学科学院神经内科副主任医师，擅长脑血管病、痴呆、帕金森病、头痛头晕、癫痫、睡眠障碍等的诊治。

制表/刘苗



年纪轻轻竟也骨质疏松！这些误区与您有关

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 王葳

生活质量。

误区2 认为骨质疏松症是老年人的“专利”

年轻人也会得骨质疏松症。大多数年轻人的骨质疏松症是继发性的，比如患红斑狼疮、类风湿等自身免疫性疾病需要糖皮质激素治疗的人群，易引起继发性骨质疏松症。另外，嗜好喝碳酸饮料、咖啡(每天超过2杯)、酗酒、抽烟及不恰当的减肥等因素也会引起骨质疏松症。由于受伤、手术等原因，肢体长期不活动则会发生废用性骨质疏松症。

吕浩然主任建议，有骨质疏松症或者骨质疏松性骨折家族史的人群，在30~40岁可以去医院检查一次骨密度，了解自己的峰值骨量，并且之后随访检查，以决定何时需要医学干预。

对于没有家族史的人群，在围绝经期间可以检查一次骨密度，此后每1~2年检查一次。

误区3 认为骨质疏松症是正常生理衰老的表现

有人说年纪大了，骨质疏松症难免，因此也不需要特别去检查、治疗，其实并非如此。因为骨质疏松症，最大的危害就是发生骨折。

如果不加干预，重度骨质疏松症患者即使没有摔跤，仅仅咳嗽、弯腰、颠簸也会发生脊柱的脆性骨折，而老年人骨折的致残、致死率高。常“弯腰驼背”，不仅形态异常，还可能影响正常的心肺功能。如果及时治疗，可以增加骨密度，预防骨折，改善生

这也意味着，骨质疏松症的治疗中，补钙和药物治疗必须双管齐下。健康人群能从膳食中获取充足的钙是最好的，比如每天喝至少300毫升牛奶，每天至少500克蔬菜，其中70%为深绿色蔬菜，限制高盐饮食，保持饮食均衡，就基本上能满足以上需求。如果不能满足以上需求，就需要适当地补充钙剂。

要强调的是，不是所有骨质疏松症患者都适宜补钙，比如甲旁亢患者及部分肿瘤患者，如果再补钙，血钙大于3.5mmol/L可导致高钙危象，引起心脏骤停。而高钙危象的症状如口干、便秘等，并不典型，很多老年人都有类似症状，因此不容易被识别。所以吕主任提醒，千万不能盲目补钙。

误区4 担心骨折就不运动？

骨质疏松症患者由于“骨脆”，容易骨折，有部分患者特别担心活动会导致骨折，因此不敢活动。其实这也是个误区。老年人，尤其是已经有骨质疏松症的人群，要注意运动的方式和安全。

建议以散步、快步走、太极拳为主，避免剧烈运动。避免跳绳、仰卧起坐等可能导致椎体压缩的动作。专家建议：上午10点到下午2点勤晒太阳，获得维生素D，注意四肢暴露，不能涂防晒霜，不能隔着玻璃，10~15分钟，每周至少2次以上。

便血≠痔疮，这几种常见原因了解下

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 简文杨

常见人群：年轻女性、小孩。

肛裂是肛管皮肤全层的小溃疡。通常在排便过程中，因粪便干燥，使肛裂创面受到刺激，导致出血和疼痛，出血量较少。

年轻女性和小孩更容易患肛裂的原因是这部分人群的肛门比较小，而且他们的饮食习惯(吃得比较少，并爱吃零食)会使得他们更容易出现便秘，大便干结。

肛裂患者在排便时会伴有少量鲜血，并伴有剧烈的疼痛。病情较轻的患者在排便后大约一两个小时，这种剧烈的疼痛可以缓解。病情较重的患者，在排便后半天甚至大半天，疼痛都无法缓解。这使得很多患者对排便产生了心理恐惧，不敢去排便，使得便秘进一步加重，形成一种恶性循环。

药物

特点：排便时有鲜红色血或暗红色血。

常见人群：正在服用抗凝药物或活血化瘀药物的老人。

谢尚奎主任医师介绍，药物引起的血便在门诊上也是非常常见的。很多老年人为了预防和治疗心脑血管药物，会服用一些抗凝药，比如阿司匹林，或者是有活血化瘀功效的中药，如丹参。

长期服用这类药物是可能引起消化道出血的。如果出血的位置在肛门直肠部位，排便时会出现鲜血；如果出血的位置是在上消化道，则排便时会出现暗红色的血便或者是黑便。

有经验的医生一般会让这部分老人停药一周，如果便血

症状消失，则说明就是药物引起的便血。

结直肠癌

特点：排便时伴有鲜血或暗红色血，还可能伴有排便习惯的改变。

常见人群：40岁以上人群。

结直肠癌出血是由于肿瘤破裂引起的血管破裂出血，出血量一般较少，不会有喷射性出血的表现，出血为暗红色，常与粪便混合在一起。

谢尚奎主任医师介绍，在所有会引起便血的原因中，结直肠癌是最为凶险的。而且近年来结直肠癌的发病率逐渐升高，发病的年龄越来越低。因此，只要是40岁以上的患者有便血症状，一般医生都会建议他进行肠镜检查，排除结直肠癌，以免贻误病情。

结直肠癌患者，除了可能会有便血的症状外，还会有大便习惯的改变，消瘦等症状。这里要提醒的是，有少部分结直肠癌患者不会便血出血，症状仅仅会表现为肛门区的疼痛。

其他原因

其他可能引起便血的常见原因还有结直肠炎、息肉，直肠血管瘤也可能引起便血，但比较少见。

特别提醒：排便时有出血，建议患者到医院明确诊断。临上常通过肛门指诊，肛门镜、乙状结肠镜、电子肠镜检查，血常规、肝肾功能和凝血功能化验、病理检查等方法进行鉴别。



香雪橘红痰咳液
久咳·夜咳·痰多
又止咳又化痰



广东省名中医
张忠德

医古系列
德叔
208

年底应酬多，焦虑失眠胃痛找上门！

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

医案 谭某 47岁 失眠半年余

47岁的谭先生是某IT公司的高管。近一年来，公司发展迎来瓶颈，谭先生压力倍增，加班加点熬夜工作已是常态，原来风度翩翩的君子变得脾气阴晴不定，手下的员工也变得小心翼翼。近半年来，谭先生的状态越来越不好，不仅精神紧绷，每晚还入睡困难，

谭先生不得已服用安眠药助眠，从半粒加到两粒，仍不见缓解，快到年底了，一堆业务和应酬等着他，某天与客户谈完生意，吃了顿海鲜后，开始胃痛难忍，怕风、怕冷、腰酸背痛，谭先生偶然间看到一篇有关德叔诊治失眠的医案，于是来找德叔求治。

德叔解谜 焦夜、饮食不当，肝脾肾罢工

谭先生的种种不适，问题出在肝脾肾上。中医认为，人体的五脏相互关联，一脏出现问题日久便会影响其他的脏腑。肝是血液的聚集地，聚集在肝中的血液不仅可濡养人自身，同时可以调节气机从而控制情志，谭先生长期工作紧张，加上熬夜不断耗伤肝血，又未及时补回来便会出现失眠、焦虑、烦躁不断；再加上忧思过重，在不经意间便更使脾气化失常，影响气血的运行以及生成，从而使肾气亏虚，出现怕风、怕冷、腰酸背痛的症状。治疗上，德叔以疏肝、健脾、补肾为原则，经过1周治疗后，谭先生睡眠大有改善，也没那么烦躁，胃痛也消失了，目前间断门诊调治。

预防保健 情绪宜泄有度，起居有节配合穴位按摩

类似谭先生这样的人很多，常常会出现失眠焦虑，长时间持续这样的状态不仅会加重焦虑，而且也会进一步加重睡眠障碍影响身体各方面的机能。首先要懂得疏泄不良情绪，调整心态，可以配合穴位按摩缓解紧张情绪，太冲穴、足临泣穴，用拇指或食指指

Tips 太冲穴：位于足背，足大趾与第2趾趾缝上一凹陷处。

足临泣穴：位于足背，第4趾与第5趾趾缝上一凹陷处。



德叔

养生药膳房

佛手陈皮饮
材料：佛手(干品)10克，陈皮10克，冰糖适量。
功效：疏肝健脾，解郁安神。
制法：诸物洗净，稍浸泡，放入锅中。加清水1000毫升(约4碗水量)，武火煮沸后改文火煮30分钟，加适量冰糖，煎煮片刻，趁热代茶饮。此为1人量。

当归芎桂茶：
温经通络、活血化淤

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德

近日寒流来袭，随着气温下降，脑血管病也进入高发季节。人体若受寒冷刺激，造成血管收缩，血流缓慢，容易形成血栓，血管阻塞，从而导致脑血管疾病发生。

广州市中医院脑病科主任王成银提醒，年龄超过50岁、伴有糖尿病、高血压、高脂血症等疾病的老年人更应注意保暖，适时添衣，以防寒冷刺激诱发中风事件。

同时在饮食上应以清淡温补为宜，且慎吃油炸辛辣之品。同时，他推荐一款“当归芎桂茶”以温经通络、活血化淤。

当归芎桂茶
材料：当归6克、川芎10克、肉桂1克。
做法：上三味药物放入茶壶，开水浸泡代茶服用。或加水300毫升煎至150毫升，餐后服用。

功效：温经通络、活血化淤。
适合人群：伴有糖尿病、高血压、高脂血症等疾病的老人患者。

提醒：此茶疗方阴虚津亏火旺者忌用，且仅有辅助预防作用，无治疗作用，若出现脑血管病症者，请及时就医。

无痛种牙是高龄长者的舒适选择

真正的数字化无痛种牙要术前放松，术中无痛。目前，舒眠麻醉治疗和数字化种植技术的结合使用，不仅实现了种牙的术中无痛，还大大降低了手术风险。专家表示，就算是高龄无牙颌、半口/全口缺牙、身体存在高血糖/高血压等特殊情况以及特别紧张害怕又想要修复缺牙的市民都可以轻松实现缺牙修复。

按需选择 实现真正微创无痛

“我们的舒眠种牙诊疗，特别重视就诊过程中长者的生理感受，同时兼顾到心理的舒适度”，据广州某口腔机构专家介绍，该院的诊疗团队皆来自三甲医院的医生，经验丰富且擅长各种镇痛技术，熟练掌握监测、急救等技能，可根据长者的身体状况选择方案，比如通过心理疏导、行为引导、分散注意力、吸入止痛药，真正的微创无痛！

长者梦中把牙种，睡一觉修复半口牙

文/华章

《广东省公益科普爱牙工程》

补贴：数字化种植牙1折起机会，种两颗，首颗低至1080元，享受中外博硕种

植专家亲诊！拨打020-8375 2288领取

缺牙难受，种牙能增寿

种花养草下棋喝茶聊天，长者大可享受退休的悠闲时光。但有一个现象给他们造成严重困扰：牙齿大多数也光荣“退休”了！据统计，我国45岁以上中老年人八成存在缺牙问题，70岁以上老人，多數口乃至全口缺失。

缺牙