



文 / 图 羊城晚报记者 陈映平

广东省人民医院中医科副主任医师林举择介绍,中医温病学上说的春温就指急性外感热病,多发生于春季。春温发病急,有一定传染性,多以风热、脏腑热、营血热等症候为突出临床表现。西医的流行性感、非典型性肺炎、流行性脑脊髓膜炎等病都可参考春温病的防治。林举择医生还推介一款预防春温病的靓汤——鲜薄荷叶豆腐滚煎鸡蛋汤。

现在正是鲜薄荷叶上市的季节。薄荷叶味辛,有特有的芳香,性凉,药食两用。能疏风、散热、辟秽和解毒,是临床上用于温病初起,宣表透邪的常用中药。

《伤寒论》中用于外感热病退烧以及清脏腑实热的名方——白虎汤中的君药就是石膏,因其清泻里热的功效上佳。融入了豆腐里面的石膏属于熟石膏,清里热的同时大大减低了寒凉伤正气的弊端。再搭配上煎鸡蛋和生姜片,既使该款汤味道鲜美,也可以起到扶正和中的食疗作用。

晚春气候多变,正是春温病多发的时候,本期推介的春温预防汤材料简单,烹饪简单,一家老少均可多饮用此靓汤用于治未病。

【材料】鲜薄荷叶100克,豆腐2块,鸡蛋3只,生姜3片。

【制作】鲜薄荷叶洗净;豆腐切小块;鸡蛋用煎锅煎好后“十字”切开。锅里加入清水1250毫升左右(约5碗分量)和生姜片煮沸,之后加入豆腐块和煎鸡蛋滚3分钟左右,再撒入新鲜薄荷叶,稍滚片刻下适量盐和花生油便可。这是3~4人分量。

【功效】宣表透邪,清泻里热,扶正和中。



鲜薄荷叶能疏风、散热和解毒

想痛风少发作尿酸高的你怎么吃？

文 / 图 羊城晚报记者 张华
通讯员 郭皎璐 卢从斌 孙冰倩



控制嘌呤摄入量

对于痛风患者来说,除了药物治疗,控制嘌呤的摄入量尤为重要。

1、急性期:禁吃下面第一类和第二类食物,少吃第三类食物,自由选择第四类食物。
2、慢性缓解期:禁吃以下第一类食物,少吃第二类食物,自由选择第三类和第四类食物。以下食物按照嘌呤含量分为四类。

第一类食物禁吃(含嘌呤150—1000毫克/100克)
动物内脏:肝、肾、脑、肠
鱼类:凤尾鱼、沙丁鱼、牡蛎、鲱鱼、白鲱鱼、白带鱼、鲞鱼、各类肉汤、鸡精、酵母粉
蔬菜:豆腐、黄豆芽、紫菜、香菇
豆类:黄豆
第二类食物(含嘌呤75—150毫克/100克)

鱼类:鲤鱼、鳕鱼、鲈鱼、大比目鱼、小虾、淡水、鳗鱼、鳊、肉、类:鹅、鸽、鸭、野鸡、兔、猪肉
坚果:花生、腰果、莲子、杏仁
第三类食物(嘌呤含量25—75毫克/100克)
鱼类:青鱼、鲱鱼、鲑鱼、白鱼、龙虾、蟹;
肉类:鸡、火腿、羊、牛肉;
谷类:麦麸、面包、麦片;
蔬菜:芦笋、菜花、菠菜、蘑菇、四季豆、青豆、豌豆;
豆类:绿豆、红豆、豆腐、豆浆、豆腐干
第四类食物(嘌呤含量<25毫克/100克)
奶类及其制品
蛋类
大部分谷类、蔬菜类
各种水果、干果

这三类食物可以多吃

那么痛风病人适合多吃什么呢?谭荣韶主任说,有三类食物可以多吃:

第一、乳制品,比如牛奶、酸奶,是可以降低尿酸的;第二、植物类的蛋白也有降低尿酸作用,比如豆类、坚果等;第三、新鲜的蔬菜水果(樱桃)也有排尿酸作用。此外,痛风病人还应有良好的生活习惯:
1、多喝水(每天喝2000ml以上);
2、防止剧烈运动或突然受凉,规律适量运动,这样能够减少痛风的发作,适宜健走、慢跑、跳舞、太极等有氧运动,无氧运动可能会诱发痛风;
3、控制体重(肥胖患者比体重正常患者痛风的风险增加2~3倍);
4、规律饮食和作息(有研究表明不规律饮食痛风发生率比规律饮食高1.6倍);
5、饮食控制重要,但不能代替降尿酸药物治疗。

三成糖尿病人会“伤心”,控糖别忘心肾双护

文 / 羊城晚报记者 陈辉
通讯员 彭福祥

很多人的印象中,糖尿病人控好血糖就行了,其实不然。中山大学附属第一医院内分泌科主任李延兵教授提醒,糖尿病人一定要注意“护心”,每三个糖尿病人就有一人合并有心血管疾病,而有一半的糖尿病人是死于心血管疾病。

糖尿病引起的并发症很可怕

李延兵教授介绍,我国糖尿病的发病率大概10.9%,也就是说每10个成年人中就有一个糖尿病人。糖尿病作为一种常见的慢性病并不可怕,其并发症才是使糖尿病患者致残致死的主要原因,其中最常见的并发症之一就是心血管疾病。

有人把糖尿病与心血管疾病称作“难兄难弟”。这是因为糖尿

病对心血管系统的威胁是极为严重的。糖尿病与冠心病、高血压等心脑血管病有许多相互关联的易感基因;糖尿病患者几乎具有所有与心血管疾病相关的危险因素,如高血糖、血脂紊乱、高血压、高血黏度、高血凝状态、高胰岛素血症、血管内皮功能失调、低度系统性炎症等。

有统计显示,糖尿病患者中心血管疾病的患病率高达32.2%,并严重影响2型糖尿病的预后,是糖尿病患者的主要死因,约50%糖尿病患者死于心血管疾病。

糖尿病患者要注意筛查心血管疾病

由于多数并发症在早期并不会引起明显不适,因此李延兵教授提醒,糖尿病患者平时除了要

监控好血糖外,也要做好包括心血管疾病在内的并发症的监控、筛查。

以心血管疾病的筛查为例,要定期检查血压、血脂,以及颈动脉彩超,看有没有动脉硬化,有没有斑块,血管有没有狭窄,或者是做下肢血管的检测。如果筛查出异常,就要尽早治疗。对于有风险因素的,也要尽早控制各种心血管不良因素。

用药控糖考虑同时护好心肾

李延兵教授介绍,治疗糖尿病的药物选择很多。如果糖尿病人本身有心血管疾病,或者是心血管疾病的高危人群(如血压高、血脂高、肥胖等),在进行药物治疗时可以选择既能够控糖又能够改善心血管预后的药物。

新冠肺炎康复,自血穴位注射了解下

文 / 图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 陈思宇

临床发现,新冠肺炎患者出院后仍需要一定时间才能恢复到原有的生活质量,部分患者依然可能有咳嗽、气喘、食欲不振等不适的表现,在大量新冠肺炎患者出院后,如何帮助他们进行康复,帮助其提高生活质量呢?广州中医药大学第一附属医院康复科林国华教授建议患者可以试试自血穴位注射疗法来进行调理。

什么是自血疗法?

自血疗法就是抽取患者自身的静脉血,按照辨证选取相应的穴位进行注射的一种治疗方法。它是一种以经络穴位、经络作用、自体血液及局部刺激相结合的综合疗法,可改善机体的微循环,加速疾病治愈。从中医角度来看,自身血属于气血精液中属阴的成分,是与自身最为亲近的物质,将其注入自身穴位,发生免疫反应,疏通营养经络,流通气血,从而促进经络的正常生



养老机构为长者制定“运动处方”

俗话说“铁不冶炼不成钢,人不运动不健康”,适当的运动对长者身心都有益。在广东百悦百泰城市颐养中心,运动的“玩法”层出不穷,八段锦、肢体操、吞咽操、颈椎操、手指操令人应接不暇。轻松愉快的运动氛围让长者爱上运动,拥抱健康。

每天早上10点,中心的轻养区就会响起悠扬的八段锦乐声,长者在护理员的带领下练习。八段锦只是长者的日常“玩法”之一,中心每天都为长者准备了丰富的“运动清单”,分时段在各区域引导长者运动锻炼。

其实,调动这群“大朋友”运动可不是一件易事,刚开始的时候大家都有一定的抵触。中心为了刺激长者的运动热情,首先以小奖品的形式吸引他们参加运动。在运动的过程中,护理员认真研究长者喜爱的动作,对此多作编排,成功提高了他们的积极性。渐渐地,中心的运动氛围逐渐形成,许多长者都受到

理功能恢复。

新冠肺炎康复期患者如何选穴?

林国华教授介绍,康复期患者普遍存在气阴两虚,余热未清等问题,且新冠肺炎来势汹汹,病邪气盛,治疗期间大家已经使用了不少抗病毒、清热解毒的西药和中药,病去后正气大伤,气阴两虚,不能鼓动使余热清除,所以需要补气阴以固正气。自血疗法,林国华教授推荐使用“四花穴”加上“足三里”进行治疗。研究表明,针刺四花穴可作用于躯体感觉神经末梢、交感神经末梢及神经伴随的血管以调整脏腑功能,还可提高血液中免疫球蛋白水平,进而提高机体抗病能力,加快机体恢复。足三里是足阳明经合穴,又是胃的下合穴,胃经多气多血,是补脾胃之气和气血的要穴,可治疗虚劳诸症,补益后天之本。但各位患者的具体选穴方案需要由医生进行个性化的制定。

老年健康“动起来”

感染,不由自主加入运动队伍。

长者余叔患有肩周炎,肩颈长期都贴着药膏。坚持参加中心的颈椎操后,他的肩周疼痛得到一定缓解,现在已经不再需要贴药膏,双手也能重新自行抬起。关姨的流涎状况同样也因为运动而得到改善,身患帕金森病的她每天在护理员的辅导下练习吞咽操,不仅流涎减少,食物吞咽能力也得到一定恢复。

中心为余叔、关姨等长者都制定了“运动处方”,针对他们的身体状况,组织平衡操、手指操等不同的运动,加强他们的下肢能力,防止跌倒,同时锻炼他们肢体的灵活性,使长者在中心过上有一个有生活质量的晚年。(文/杨广)



阿胶

吃出红润好气色

北京同仁堂

肺心眩血8 润补
燥烦晕虚 燥血
咳不心萸 止滋
嗽眠悸黄 血阴

OTC 注意: 对本品过敏者禁用, 过敏体质者慎用。 禁烟、不良反应尚不明确, 其它注意事项详见说明书。
请按药品说明书或在药师指导下购买和使用
国药准字Z11020989 京药广审(文)第2019060538号
地址: 北京市丰台区南三环中路20号

北京同仁堂科技发展股份有限公司制药厂

感冒清热颗粒

爱,一直都在

北京同仁堂

功能主治: 疏风散寒, 解表清热。用于风寒感冒, 头痛发热, 恶寒身痛, 鼻流清涕, 咳嗽咽干。

OTC 注意: 对本品过敏者禁用, 过敏体质者慎用。 禁烟、不良反应尚不明确, 其它注意事项详见说明书。 请按药品说明书或在药师指导下购买和使用
国药准字Z11020361 京药广审(文)第2019080528号 地址: 北京市丰台区南三环中路20号

北京同仁堂科技发展股份有限公司制药厂