

眼科大咖邀您看直播：
一起了解青光眼 & 白内障

文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 邵梦云

主讲嘉宾：
卓业鸿

如何从症状上区分白内障还是青光眼呢？滴眼药水能治疗白内障吗？白内障是不是需要等到“熟”了才做手术呢？青光眼除了控制眼压，还能做什么？对于老年人，当青光眼合并白内障，做手术风险大吗？

青光眼与白内障都是十分常见的疾病。白内障不仅仅是困扰老年人群的常见疾病，也是全球第一致盲眼病，而青光眼是全球第二位致盲眼病，据统计，中国青光眼患病率达 1.5%，50 岁以上人群患病率达 3.8%。

虽然青光眼与白内障皆是致盲眼病，但两者不可混淆。中山大学中山眼科中心青光眼科主任医师卓业鸿教授强调，青光眼的发生主要跟眼内压有关，而白内障主要是由于晶状体混浊引起的。

青光眼造成的视神经损伤是不可逆的，长此以往可导致失明；而白内障虽可导致视神经损伤，但一般不造成不可逆视神经损伤，通过手术治疗可让大多数患者重见光明。

为了让读者正确了解青光眼与白内障，在 6 月 6 日“全国爱眼日”即将到来之际，《羊城晚报》健康周刊联合中山大学中山眼科中心、羊城晚报老友记俱乐部共同举办在线直播，届时读者可进入“羊城晚报老友记直播间”在线视频直播免费观看。

直播时间：6 月 3 日（周三）上午 10:00-11:00。
观看方式：
手机扫描以下二维码，添加客服“羊乐乐”为好友后，加入直播群。

老人在家带孙子，
因为不起眼的动作而骨折

文 / 羊城晚报记者 余燕红

近日，家住荔湾区的孙奶奶（化名）在抱起孙子后突感腰背部不舒服，本以为是自己做家务太累了，休息一下就会好起来，可是休息了几天，症状没有好转，哪怕躺着也痛。孙奶奶在家人的搀扶下来到专科医院就诊。经过问诊和检查，医生诊断是压缩性骨折，这让家人百思不得其解，老人并没有表示在家有跌倒或者闪腰，为什么会骨折？压缩性骨折又是什么？

“不起眼”的轻微动作，
可致老年人压缩性骨折

荔湾区骨伤科医院（西关正骨医院）脊柱科主任赖以毅表示，形象一点来说，压缩性骨折就是骨头被压扁后形成的骨折，大部分出现在人体的脊柱，也是脊柱骨折中最常见的一种类型。老年人压缩性骨折如不及时治疗，可能会引发严重的后果。为此，赖以毅团队为孙奶奶进行了微创手术治疗，缓解了她的腰背疼痛，两天后她在家人的陪同下出院了。

“不一定是摔倒了才会导致骨折。”赖以毅指出，对于像孙奶奶这样骨质疏松的老年人，常会因为一些“不起眼”的动作，如弯腰抱孩子、挑水桶、下楼梯，用力咳嗽等导致脊柱的压缩性骨折，从而引起腰背部的剧烈疼痛，如果不重视，不及时就医，症状加重会引起脊柱骨折椎体的进一步压缩。

压缩性骨折多见于骨质疏松老年人

压缩性骨折的发生，主要原

夏日炎炎，腋臭熏人，除臭有妙招

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 简文扬

夏日炎炎，我们出汗多、穿衣少，对于有腋臭的人来说是最为尴尬的季节了，那股难闻的气味再也无处躲藏。中山大学附属第六医院皮肤美容科与抗衰老科主任施钢为读者支招。

轻症：

剃除腋毛穿宽松衣服有帮助

施钢建议，症状较轻的患者可以通过保持良好的卫生习惯、穿宽松透气衣物及剃除腋毛保持腋窝干燥，减少辛辣刺激饮食能避免腋臭症状的加重。

此外，还可以通过外用止汗剂、抗生素和炉甘石洗剂等减轻症状。大多数止汗剂以氯化铝为主要成分，通过堵塞汗腺开口达到减少汗液分泌，在从数小时内减轻腋臭症状，但是并不能清除腋臭，且长期使用会导致局部皮肤色素沉着、皮肤增厚等不良反应。

重症：
肉毒素黄金微针都可治疗

腋臭的产生与大汗腺密切相关。大汗腺分泌的汗液含有较丰富的蛋白质，蛋白质经过附着在腋窝皮肤或毛发上的细菌分解作用后，会产生不饱和脂肪酸而发出刺激性气味，这就是腋臭。

夏季炎热，
血液黏稠要防“热中风”

文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 贾翔

大家都知道冬天是中风的高发季节，难道夏天就没有发生中风的危险吗？广州中西结合医院主任中医师陈朝俊提醒，炎炎夏日也是中风的高发季节，因此不可麻痹，天热时更要预防“热中风”。

● 天气热，警惕“热中风”

陈朝俊介绍，中风是中老年人常见多发的脑血管病，它有两个高峰期：一个是秋冬交替季；一个就是气温 32℃ 以上的盛夏。有研究表明，当气温上升到 32℃ 以上时，脑中风的发生率较平时高出 66%，并且随着气温的升高，危险性还会增加。这一现象被称为“热中风”。

夏天天气热，人体大量排汗、体内水分流失，可使血液的黏稠度增高，加大了血栓形成的概率，从而容易发生血管堵塞，诱发中风。

夏天空调使用不当也是诱发中老人中风的重要原因。夏天很多人喜欢把空调温度调得很低，导致室内外温差很大，老年人，尤其是高血压、动脉粥样硬化、糖尿病病人，进出房间很难适应一冷一热的温度变



图/视觉中国

● 夏天远离中风做到这几点

多饮水防止血液浓缩。老年人对体内缺水反应能力低，若到渴急了才喝水已为时过晚，应采用“多次少饮”的方法补水。每日饮水总量 2000~3000ml，尤其是清晨起床后最好空腹喝一杯白开水。

避免贪凉：天气热时屋内空调温度不要调得太低，使用空调时间不宜过长，不要频繁出入空调房。如果使用电风扇，不要直吹身体。

注意休息：保证充足的睡眠，如夜间睡眠不足，中午宜休息 0.5~1 小时。

合理饮食：讲求荤素搭配、粗细结合，限制脂肪和胆固醇的摄入，即使植物油也不宜过多食用。蛋白质的补充既要不过多吃肉、蛋类，又要注意补充奶类、豆制品类，以增强人体抵抗力。蔬菜水果含有丰富的维生素，特别是维生素 C、胡萝卜素和矿物质以及较多的膳食纤维，这些都对防治中风有良好作用。

保持平和心态：遇事不要着急，保持一颗平常心，乐观豁达地处理事情。

定期复查：及时了解血压、血糖、血脂等情况，在医生指导下合理使用降压、降糖和降脂药，多吃能降血脂的食物，并科学地安排夏日生活，注意劳逸结合。

急救知识知多 D

1分钟学会识别
“中风 120”

急救电话号码 120 作为一个可以方便记忆的中风快速识别工具，患者和家人要牢记。

1 代表“看到 1 张不对称的脸”——观察有无口角歪斜；

2 代表“查两只手臂是否有单侧无力”——观察有无一侧胳膊抬举无力；

0 代表“聆（零）听讲话是否清晰”——观察有无言语含糊不清。

当出现上述任何突发症状时，可能是发生中风了，这时要立刻拨打急救电话“120”。



夏吃姜，胜参汤，生姜药膳正当时

文 / 羊城晚报记者 张华 通讯员 李颖颖

胃、祛暑除湿、促进食欲。适合夏季热烦渴者及胃纳欠佳的一般食用。

2、姜汁藕片：清热凉血；通便止泻、健脾开胃。能增进食欲，促进消化，开胃健中，有益于胃纳不佳，食欲不振者恢复健康，对热病口渴、咯血、下血者尤为有益。

3、宫廷御膳姜母鸭：气血双补、滋阴降火。药膳滋而不腻、温而不燥，特别适合在天气炎热、闷热潮湿的时候进补使用。适用于气虚两虚的人群，症状表现往往有气短、乏力、面色唇色淡白、头晕等，活动后易疲劳出汗，平素怕冷。

4、姜枣红糖汤：温经散寒。适合体质稍偏阳虚女性，经期畏寒或小腹冷痛的人宜用。也适合风寒感冒或淋雨后有胃寒的患者。

留姜皮则凉，去姜皮则热

中医认为，生姜味辛、性温，具有发汗解表、止呕解毒的功效。而生姜味辛、性凉，具有利

水消肿的功效，因此有“留姜皮则凉，去姜皮则热”的说法。

罗胜主任说，用生姜治疗疾病时，是否去掉生姜皮则要看具体情况。比如说风寒感冒以及脾胃虚寒引起的呕吐、胃痛等，喝生姜红糖水可以缓解，此时的生姜最好去掉皮，因为生姜皮有碍于生姜充分发挥其辛温解表的作用。相反，如果是治疗一些热性疾病或水肿，如便秘、口臭等，最好单独用生姜皮，而不要用整个生姜。

Tips：

生姜性味温热辛辣，阴虚内热、内火偏盛之人忌食；患有目疾、痈疮、痔疮、肝炎、糖尿病及干燥综合征者不宜食用；暑热感冒和风热感冒不宜用生姜；孕妇忌食。生姜作为配菜也忌食用过多，否则易生热损阴，出现口干、喉痛、便秘等症。烂生姜的黄樟素含量更高，属于致癌物质，更不应食用。

医古系列
德叔 228



鼻炎风疹老反复，清热解毒不是路

文 / 羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 小张，36岁，流涕喷嚏 + 风疹 3年

小张 3 年前开始流鼻涕、打喷嚏，纸巾整天不离手，昏昏沉沉无精打采，还时常皮肤过敏、起风疹。因为鼻子总是红红的，小张自行在药店买了清热解毒、除湿止痒类的中成药服用，但症状仍然反复，稍微受点风或天气变化，流涕喷嚏就又回来了，有时甚至吃牛奶、鸡蛋皮肤都会起风疹。近半年来症状逐渐加重，

德叔解谜 肺肾阳气亏虚是根本

小张这一系列症状，根本原因是肺肾阳气不足。德叔反复强调，鼻子的问题，更应从整体着手。中医讲“肺开窍于鼻”“肺主皮毛”，鼻子的症状及皮肤病，与肺的功能最为密切。但光看到这一层面还远远不够。疲倦怕冷、面色白、黑眼圈、腰酸耳鸣、夜尿等更体现了肾

预防保健 沐足熏鼻 日常调护

德叔建议小张平时要避免着凉感冒，加强体育锻炼，适当进行如慢跑、太极、球类等运动。运动后可选用党参、黄芪、太子参等补气之品作为饮品或药膳，或喝红茶、鸡汤补充运动中耗损的阳气。同时也应避免运动过度，防止大汗淋漓，汗出后及时更换衣物。睡前可用艾叶 20 克、桂枝 20 克、当归 20 克等，放入锅中煮 30 分钟，取

德叔养生药膳房 羊排煲巴米

材料：羊排 750 克，黄芪 15 克，巴戟天 15 克，枸杞 20 克，生姜 3~5 片，精盐适量。

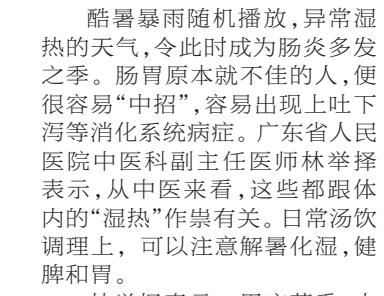
功效：温肾健脾，益气固表。

烹制方法：羊排削刺块洗

净，放入沸水中焯水；将上述食材放入锅中，加清水 2000 毫升（约 8 碗水量），武火煮沸后改为文火煲两个小时，放入适量盐即可。此为 3~4 人量。

盛夏护肠胃
地道南药当令养生

文 / 羊城晚报记者 林清清



今日养生方

酷暑暴雨随机播放，异常湿热的天气，令此时成为肠炎多发之季。肠胃原本就不佳的人，便很容易“中招”，容易出现上吐下泻等消化系统病症。广东省人民医院中医科副主任医师林举择表示，从中医来看，这些都是跟体内的“湿热”作祟有关。日常汤饮调理上，可以注意解暑化湿，健脾和胃。

林举择表示，用广藿香、木棉花和莲子这些地道南药，可以设计一款具有解暑化湿、健脾和胃功效的养生汤水，比如广东凉茶也会用到木棉花，取其清热，利湿，解毒的药用功效。藿香，在《本草正义》中记载为：清芬微温，善理中州湿浊痰涎，为醒脾开胃，振动清阳妙品……芳香能助中州清气，胜湿辟秽，故为暑湿时令要药。芦荟味甘，性平，具有健脾益气、祛湿利水等作用，营养不良、脾胃虚弱、小儿消化不良、脾虚湿困水肿等症皆可食疗之用。

【制作】各材料清洗干净；藿香和木棉花用汤料袋装好，袋口扎紧；莲子隔夜浸泡备用；芦荟洗净，起油煎至鱼身两面微黄，再溅入少许清水煮沸；猪瘦肉飞水后切小块状；所有材料一起倒入瓦煲内，加入清水 2000 毫升左右（约 8 碗水分量），武火煮沸后再改文火慢熬 1.5 小时左右，进饮时方加入适量食盐调味即可。

【功效】解暑化湿，健脾和胃。

我只吃素，为什么还会高血脂？

文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德

五十多岁的谢先生很是郁闷，因为高血脂他这几年都敢吃了，但没想到最近体检检出高血脂，这是什么原因呢？广州医科大学附属中医医院心内科主治医师刘介介绍，素食理论上有一定的降血脂作用，和尚终生茹素，但是也不少胖子，这除了与各自的血脂代谢能力有关外，也与不良的饮食习惯有关。

肉食虽然吃少，但是饭量摄入增多，过量的碳水化合物转化成甘油三酯，时间长了也会造成高血脂。水果吃多也会增肥，其实水果中虽然果糖浓度低，但果糖进入肝细胞的代谢途径与葡萄糖不同。当摄入大量水果时，细胞会优先将果糖合成脂肪肪酸。

高血脂的治疗，首先告诫“管住嘴”，但控油减肥并不意味着只吃素。对于高血脂症患者，最重要的是遵循合理膳食、均衡营养这一原则，低盐、低脂、控制总热量。

推荐几款降血脂的食疗方：

山楂茶

做法：山楂 15 克，用开水浸泡 20 分钟，加适量白糖调味。

功效：有降脂强心，消食开胃的作用，适用于高血脂、高血脂、冠心病及食欲不振者。

山楂为药食两用之品，有消食化积，活血化淤的功效。现代医学研究证实山楂具有降血压、降血脂的作用，并有强心和增加心脏冠状动脉血流量的作用，还能

抗心律不齐和助消化，而且安全无毒。所以，多饮用山楂茶或食用山楂制品（如山楂糕、山楂片、山楂糖等）对心脏的保健有益。

菊楂决明茶

做法：菊花 5 克，山楂 10 克，决明子 10 克，用开水浸泡 20 分钟，加适量白糖调味。

功效：有降血压、降血脂、强心明目的作用，适用于高血脂、高血脂及冠心病患者。