



2020年国庆、中秋双节喜相逢，大家喜提8天“超级黄金周”。大家去哪里玩、吃什么都不重要，关键是要吃得健康、玩得安全。

## 孩子不慎摔倒，如何判断是否骨折

如果孩子骨折受伤，家长正确的初步处理，可以降低创伤的危害。如何判断孩子是否发生骨折，家长应观察孩子的受伤部位是否有疼痛、肿胀的情况，孩子是否拒绝活动受伤部位，被动活动时孩子是否疼痛、哭闹加剧。“严重骨折活动时会有骨头错动的感觉。”赖以毅说。

脊柱科赖以毅主治中医师表示，如果怀疑孩子肢体有骨折，应尽量减少搬动受伤部位肢体。对于骨折部位有明显外伤或者骨头外露，存在明显出血的开放性骨折，家长可作一些简单的初步处

## 孩子脊柱受伤切忌扶患儿行走

近些年，蹦床成为了大家喜欢的网红游玩项目，特别是对活泼好动的孩子们来说，体验“空中飞人”的乐趣，好玩又有趣。然而，蹦床的安全隐患绝不容小觑。上月有媒体报道，11岁的宁波慈溪女孩萱萱（化名）就因此受伤，导致腰椎爆裂性骨折。

“如果怀疑孩子脊柱受伤，切忌扶患儿行走或将患儿放在软床上。”赖以毅说。



图/视觉中国

## 旅途防久坐！别让“飞机腿”带来血栓

文/羊城晚报记者林清清 通讯员宋莉萍 景玉婷

有人因为假日外出旅游久坐飞机引发了“肺栓塞”死的？真有此事！广东省中医院大德路总院呼吸与危重症医学科主任许银姬提醒，国庆、中秋超长假期即将到来，长途旅行要避免久坐，多起身活动；在家也不要长时间“葛优瘫”，久坐打游戏看剧，有同样的健康隐患；聚餐开怀，要少吃油腻食物；吸烟加肥胖的人，则要尽量改变生活方式。

## “飞机腿”还会带来血栓？

许银姬表示，人的血液中存在着形成血栓的物质，当血管受到损伤、血流速度减慢或血液过于黏稠时，就可能会产生血栓。小李的情况就是久坐导致血流速度减慢，形成下肢

黏稠度增加，也属于容易长血栓的群体。长期避孕药、止血药的使用同样会增加血液的黏稠度。此外，一些先天性疾病导致血液黏稠的群体。

## 如何预防血栓形成？

虽然血栓来势汹汹，一般人预防到位则不足为惧。许银姬表示，对于普通人群来讲，保持健康的生活方式，避免吸烟、久坐，就是预防关键。

对于外伤骨折或者是需要使用避孕药、

止血药的患者群体，需要在医师的指导下规范用药，并且在适当范围内活动下肢；先天性血液高凝、肿瘤以及血管炎的患者，应当及时规律就诊，必要时需要长期使用抗凝药物。



图/视觉中国

## 100克双黄莲蓉月饼超400大卡，怎么吃才不胖？

养分是碳水化合物；坚果和油的主要营养成分是脂肪，还有较多的维生素E；蛋黄含有优质的蛋白质、脂肪、维生素A、卵磷脂等，同时含有较高的胆固醇；肉类含有丰富的蛋白质、脂肪以及铁、锌、维生素B1、维生素B2等微量营养素；糖，就是碳水化合物。因此月饼含有的脂肪和碳水化合物的比例较高，是高热量的食品。

在市场上随机选取几种月饼，如双黄莲蓉月饼、五仁月饼、云腿月饼每100克能量达到400千卡以上，而商家标榜的“低能量的、健康的”水果月饼，能量也并不低，每100g能量达到了300千卡

以上。要知道纯的白砂糖100克也是含400千卡的能量，因此月饼的能量密度非常的高。

## 这些人要慎吃月饼

健康人吃月饼要注意控制量，可以切开分成小块吃。然而，夏燕琼提醒，高能量密度、高糖、高油的食物不适宜患有某些疾病的患者食用，以下人群最好少吃或不吃月饼：

糖尿病患者：因月饼含糖量高，短期内吃得过多，可使血糖急剧升高，使病情加重。

肾炎患者：因月饼食后常会感到口干舌燥，易喝水过多，可加重肾脏负担，使肾性高血压加重，并容易出现水肿。

## 专题

## 田螺入汤最适合秋燥时节的你

文/羊城晚报记者陈辉

秋季正是吃螺的好时节，除了炒田螺之外，田螺还可以煲汤，广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟教授推荐一款山药金玉螺汤，最适合秋燥时节的你。

食材：铁棍山药250克，胡萝卜1根（约150克），玉米1根，田螺500克，猪排骨250克，红枣3枚，生姜3片。

做法：先将田螺洗净，用钳子将尾部剪开，用大量清水洗净田螺后，加入盐，清洁田螺表面的污泥；猪排骨洗净，斩成小段，连同田螺一齐放进沸水中稍焯，捞出冲洗净血沫；铁棍山药、胡萝卜分别削皮、洗净，滚刀切厚块；玉米去除包衣及须，洗净，横切为6段；红枣劈开，去核；生姜洗净，切片。然后，把所有好的食材一齐置于砂锅内，加入清水2500毫升、白酒少许，用武火煮沸后改用文火熬15小时，精盐调味，即可。

功用：本馔食材中，山药性味甘平，善于补脾益肺、养胃生津、补肾涩精；胡萝卜（又名金瓜）性味甘辛平，长于健脾和中、养肝明目，化痰止咳；玉米性味甘平，功善调中开胃、利湿；搭配性味甘咸寒，功擅清热、利水、止渴、解毒的田螺，以及性味甘咸微寒，善能益肾滋阴、益气养血、生津润燥的猪排骨，佐姜、枣以调和脾胃。

诸物合烹，汤性清凉，清补兼备，既可清热利水、开胃止渴、化痰止咳，又可补脾益肺、益气养血、益肾滋阴、生津润燥的猪排骨，佐姜、枣以调和脾胃。

随后，双方就医疗行业的耗材流通、设备配送、互联网医疗等方面展开深入的探讨和研究，“本次战略合作旨在整合服务资源，不断提升会员服务品质，实

## 德叔

医古系列

245



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

产后腰背痛久不愈  
阳虚、寒湿要调理

文/羊城晚报记者林清清 通讯员沈中

医案 小孙，35岁，产后腰背痛5年余

小孙5年前生了个可爱的小男孩，产后因突发状况没坐好月子，不久后腰背部疼痛难忍，翻身及起床都困难，稍微动下就出很多汗，还怕冷。曾到当地医院拍片提示双侧骶髂关节致密性骨炎，热敷、理疗后腰痛好转，但背痛仍在。近几年工作繁忙，作息不规律，背痛日渐加剧，还伴晨起双上肢酸软无力，手指肿胀感，起床活动后双上肢肿胀感才稍微减轻。小孙尝试过各种止痛药，但一停药又复发，渐渐还时常胃痛，疲倦乏力，头晕头痛。工作一忙不适更严重。近几个月夜尿频，每晚都要起来五六次，睡眠也不好，于是来找德叔求救。

## 德叔解谜 脾肾阳虚，寒湿内阻

小孙产后损伤气血，没有好好调养，还感受了寒湿邪气，未及时治疗，所以出现腰背痛。虽然热敷理疗治疗，但气血亏虚之本仍在，繁重工作加重了气血耗损，累及阳气，阳气无法行至双上肢，出现酸软肿胀；脾胃为气血生化之源，服用过多止痛药损伤脾胃，气血更虚，出现胃痛、头晕；脾阳不足，就需要调动先天之本——肾阳来温煦脾阳，长此以往，脾肾阳气俱损，气化功能下降，便出现怕冷、尿频。治疗上，德叔以健脾固肾温阳、强壮筋骨为主，服用中药半个月后，小孙腰背痛减轻了一大半，头晕、胃痛明显改善，夜尿也减少了。

## 预防保健 艾灸、推拿祛寒

小孙的腰背痛病，根源在气血亏虚，但也存在局部寒湿阻滞，德叔建议在口服中药之余，配合穴位按摩及艾灸等外治法祛寒。按摩选穴：脾俞穴、肾俞穴。操作方法：用拇指或食指指腹，置于穴位处按揉，力度要适中；每个穴位按揉150~200次，每日1次。平时可在膀胱经、督脉上进行艾灸，具体操作方法：将点燃的艾条置于离皮肤2~3cm处，进行熏灸；每个穴位灸10~15分钟。

## 德叔养生药膳房 猪骨煲牛大力

材料：猪排骨500克，陈皮3克，牛大力40克，巴戟天15克，精盐适量。

功效：健脾补气温肾。

烹制方法：诸物洗净，猪排

骨切段，放入沸水中焯水；上述食材放入锅中，加清水1500毫升（约6碗水的量），武火煮沸后改为小火煲1.5小时，加入精盐调味。此为2~3人量。

用科学管理强化社会办医深度  
——广东省卫生经济学会社会办医分会与广东合壹达成战略合作

近日，广东省卫生经济学会社会办医分会邓旭林会长率协会一行于广东合壹汇供应链管理有限公司（以下简称“合壹汇”）进行考察调研并达成长期战略合作关系。

合壹汇董事长兼CEO胡飞阳向考察团重点介绍了公司的发展概况。他说：“合壹汇成立5年以来，一直专注服务医疗器械行业的供应链管理，公司拥有合伙人数量150多位，合作生产厂家7000多家，经销商2500多家，覆盖全国医疗机构4500多家，数据库产品超过12000个，为厂家、经销商、医疗机构提供供应链服务、产品服务、投融资、电子商务等服务。”

随后，双方就医疗行业的耗材流通、设备配送、互联网医疗等方面展开深入的探讨和研究，“本次战略合作旨在整合服务资源，不断提升会员服务品质，实

现会员之间的资源共享和优势互补，促进社会办医会员单位可持续成长与发展。”广东省卫生经济学会社会办医分会会长邓旭林对于此次合作充满信心。

此次战略合作的签署，进一步促进了广东社会办医领域的良性发展，体现了民营医疗机构与医疗供应链企业的深度合作迈向新的台阶，为社会办医领域的良好发展添砖加瓦。

## 看牙补贴发放，助力老人种新牙

“广东省爱牙工程”派福利，即日起致电020-8375 2288申领5000元种牙补贴，抢0元种植牙方案设计名额，享博硕学位种植名医亲诊，免挂号费、专家会诊费！



图/视觉中国

## 缺牙危害大，补救要及时

很多人觉得缺一两颗牙没什么，然后慢慢地缺失的牙齿会越来越多。广东省口腔医学会口腔种植专委会常委、德伦口腔集团医疗副总裁兼东风总院技术院长徐世同提醒道：“缺牙要

及时补救，因为牙齿是互相依靠并排站的，缺了一颗牙，旁边的牙齿会失去依靠而长歪，牙齿长歪后，进而导致蛀牙、牙周病、牙槽骨萎缩，旁边的牙齿也会逐渐松动、脱落！”



数字化诊疗中心看牙更精准



专业的口腔诊疗服务



博硕学位口腔专家一对一亲诊

## 古稀老人种新牙，晚年享口福

79岁的陈伯伯一直饱受缺牙的困扰，全口仅剩寥寥几颗牙齿，脸颊凹陷更显苍老，讲话口齿不清阻碍日常交流，缺牙咀嚼吃饭都成问题，导致身体因营养不良而日渐消瘦。

家人对此十分着急，多方寻医问诊终于来到了德伦口腔看牙。

经过一系列口腔检查及德伦口腔博硕口腔专家的联合诊疗，专家团队为陈伯伯量身定制了数字化无牙颌亲骨即刻修复种植牙方案，配合智能化重建全口新牙。

## 广东省惠民看牙补贴正式发放

“广东省爱牙工程”是由广东省临床医学学会协办、广东省老年基金会为指导单位，德伦口腔为承办单位及唯一技术指定单位的公益活动，为让更多市民“看好牙，易看牙”，推出系列补贴政策，拨打020-8375 2288申领补贴：

- 看牙福利：71元抵7100元
- 0元种植牙方案设计【限量100名】
- 0元数字化口扫检查【限量100名】
- 0元博硕学位口腔专家挂号费【限量100名】

通知  
《广东省爱牙工程》进口种植牙  
补贴5000元

- 博硕专家联合会诊
- 亲骨型种植体原装进口
- 数字化种植方案多重把关
- 数字化舒适无痛诊疗

申领热线：020-8375 2288