



最冷跨年夜？别怕！ 守护阳气，安全过冬！

文/羊城晚报记者 陈辉
通讯员 杨建英 陈壮忠

据 报道，今年全国各地即将迎来8年来最冷“跨年”。其实天寒地冻正是进补、调理身体的好时节。俗话说“学会过一冬，来年无病痛”。冬季人体吸收功能强盛、合成代谢旺盛，此时注意温补饮食、养精蓄锐、休养生息等，可以很好地涵养阳气、培补精气，更好地迎接来年的“春生、夏长、秋收”，从而提高免疫力。如何遵循“冬藏之道”，安全过冬？广州中医药大学第一附属医院肿瘤中心负责人曹洋教授为广大朋友支招。

A 防护重点：颈背脚底

俗话说“风从颈后生，寒从脚底入”。颈部、后背是足太阳膀胱经循行的部位，为人体阳中之阳，应防止寒气入侵损伤阳气。注意添加衣物，穿保暖厚实的衣物，佩戴围巾等保暖之物。而脚位于人体最下部，足少阴肾经、足太阴脾经、足厥阴肝经三条阴经都汇集

于此，但同时也是阳气最不易到达的地方，阳虚体质的人常有脚部发凉的症状，在冬季更为明显。可在入睡前用40℃~45℃的热水或加入温热的中药泡脚，促进血液循环，起到祛寒保暖、鼓舞阳气、引热下行的作用，尤其适合阳虚之人。

B 早睡早起，动中求静

冬季夜长昼短，寒气重，早晚起可以避寒就温，收敛阳气。建议晚上最好在22:00之前卧床休息，早上太阳升起后再起床活动。“动则生阳，静则生阴”，但冬季运动要合理，不可过度运动耗散阳气，应少动多静、循序渐进。早晨气温低，寒性收引，血管易收

缩，气血运行不畅而使原有疾病复发或加重，特别是患有呼吸道、高血压、心脑血管疾病的患者。此时，可选择傍晚进行锻炼活动，静坐、散步、慢跑、八段锦都是不错的选择，使身体微微有汗，气血静而不止，调和脏腑阴阳，起到抗癌防癌的效果。

C 以肾为本，温补适宜

“冬不藏精，春必病温”。冬季对应人体的肾脏，肾阳则是人体阳气之本，对脏腑起到温煦、生化之效；若肾阳不足，就会出现精神疲惫、腰膝冷痛、形寒肢冷、小便不利或频数等症状。肾既要维持足够的热量支出，又要为来年储存一定的能量，此时养肾至关重要。

冬日进补并不是一味大温大补，以防过补生火，而应该阴阳并重，根据身体略有偏向。饮食上，宜多食温阳补肾、高热量、高营养的食物，以补充人体的阳气，增加能量御寒，提高机体抗病能力，比如羊肉、鸭肉、大豆、红薯、木耳等。此外，还需要注意少吃冷饮、海鲜等

寒性食物，不吃太过辛辣油腻刺激之物，否则易生阳动火，导致内热积聚，郁热上冲。小儿内脏娇嫩、易虚易实，饮食又往往不知节制，损伤脾胃，此时进补以健脾胃为主，可食茯苓、大枣、薏苡仁、山药等；青年学生日夜读书，往往睡眠不足，易导致心脾或心肾虚，则可选用莲子、首乌、大枣等；中年人常熬夜加班，则以补益气血为主，龙眼肉、黄芪、当归较为合适；老年人则体质较弱，容易诱发疾病，可选用杜仲、首乌等；肿瘤患者如需进补，应在有经验的中医医师指导下，根据个人的体质差异、辨证施补；脾胃功能较弱的人要慢补，忌急补、过补。

德叔
医古系列
257



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

唇部红肿伴湿疹 脾胃虚弱是源头

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 梁小姐，20岁+，唇炎伴湿疹反复发作

舞蹈老师梁小姐芳龄二十四，气质典雅。可最近几个月，梁小姐见人总是躲躲闪闪，心情不佳，仔细观察才发现梁小姐的唇部总是红肿。梁小姐说，近几个月她的嘴唇总是发胀发痒，还时

不时脱皮。即使停用唇膏一段时间，症状仍是反复出现。近几周，梁小姐发现自己全身上下还长出红色疹子，瘙痒难耐，工作更是倍感疲乏，几次寻医问药皆没有恢复如初，令她十分焦躁。经过多方打探找到德叔治疗。

德叔解谜 湿邪熏蒸口唇皮肤，祛湿更要调脾化湿

德叔认为，梁小姐这些皮肤问题，源头不在皮肤，而在脾胃！梁小姐平素太注重身材，“简单粗暴”地节食。时间一长，脾胃耐受不了开始罢工。脾胃运化水湿的力量大打折扣，使得体内的水湿停聚，久而久之便化为湿热之邪向上、向外蔓延，蔓

延至唇部便会红肿、发痒；于全身皮肤便表现为红疹、瘙痒。治疗上，德叔强调祛湿止痒固然重要，但更要注重调脾化湿，从源头上扼制。经过近两周的中医辨证治疗，梁小姐的唇炎、湿疹好了大半，又能美美地去跳舞了，目前仍间断门诊调治。

预防保健 健脾并非千篇一律，穴位艾灸扶阳祛湿

德叔建议，像梁小姐等爱美人士，千万不要为了保持形体之美，而忽略了身体营养的需求，尤其冬季饮食上蔬菜、肉类要均衡。很多人知道脾虚，但却不懂得如何健脾，认为薏苡仁、茯苓等是健脾的万应之选，其实对梁小姐而言，缓解期应首选健脾化湿之品，如陈皮、

砂仁等来温化体内之湿，而不是使用利水渗湿之品来健脾。平时可用艾条灸足三里、建里、丰隆等穴位，既扶助阳气，去除湿气，又健运了脾胃，一举多得。具体方法如下：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1~2次。

tips

足三里穴：位于小腿前外侧，膝盖骨下方内、外侧均有一凹陷，在外侧凹陷向下4横指，距离胫骨（小腿骨）往外1横指（中指）处。

建里穴：位于人体的上腹部，前正中线，当脐中上4横指处。
丰隆穴：在小腿外侧，屈膝时腓骨端与外踝间连线的中点，距胫骨前缘2横指。

德叔养生药膳房 砂仁煲鸡

材料：母鸡1只，太子参30克，砂仁5克，生姜2~3片，精盐适量。

功效：补气健脾，化湿和中。
烹制方法：将各物洗净，母鸡斩块，放入沸水中焯水备

用；上述食材放入锅中，加清水约1750毫升（约7碗水量），武火煮沸后改为文火煲1.5小时，再放入打碎的砂仁，煮约5分钟，放入适量精盐调味即可，此为2~3人量。

她从烽火中走来 把和熹会当成家

文/陈辉 杨楚滢 图/许俊杰

一见面，坐在轮椅上的张奶奶就举手敬了军礼，虽然脱下军装多年，但军人的印记已无法从这位87岁的老人身上抹去。

她从怀中的文件袋里，小心翼翼地取出两枚纪念章——“中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年”纪念章和“庆祝中华人民共和国成立70周年”纪念章，向记者和护理员讲述她那段短暂但难忘的峥嵘岁月。

1947年的张奶奶只有14岁，还在哈尔滨第五中学读初中，听说“三下江南”（东北民主联军为保卫南满根据地，在安东省（今吉林省南部、辽宁省东部地区）临江、通化地区和松花江以南长春、吉林以北地区对国民党军进行的防御和进攻相结合的作战）需要人，便决然报了名，可母亲得知后坚决反对，并把她关在家里，她最终未能成功出发。

但“军人梦”却一直深埋在这个年轻的生命中。她后来考上了护士学校，毕业后进入哈尔滨市第一医院工作。抗美援朝战争打响，1951年3月，医院将派出2名医生、6名护士随建设兵团奔赴朝鲜战场，张奶奶再次积极报名响应。“那时已经开战了，我们只能临时用钢板搭建机场，一共修了5个，但后来这些机场都被敌方投放了定时炸弹，一个都没有真正投入使用。”这也成为张奶奶心中永远的遗憾。

几十年过去了，张奶奶仍清晰记得落在不远处的爆炸声和睡过的土炕。尽管作战条件艰苦，但万幸的是，建设兵团伤亡较少。1952年6月，跟随部队从朝鲜回来。“回来的时候才19岁，我跟部队首长讲，我没念够书，首长就鼓励我参加全国统一招生考试，最后考上了东北农学院兽医系。1956年毕业以后就留校当老师了，后来还去了哈尔滨医科大学进修。”

走过烽火岁月，完成教学生涯，张奶奶在离休后来到广州和儿子们生活。将三个儿子培养成电力工程师、口腔科医生和飞行员，这是张奶奶一生中的另一个骄傲，她一遍遍地细数三个孩子读书、工作的经历。儿子们则是这样评价母亲：“一生为人正直，教我们如何去做一个好人，而不是要求我们要有多优秀。”

因患有高血压、糖尿病等基础疾病，张奶奶时常会因血压突然升高而昏倒、跌倒。2018年，张奶奶在家中摔倒后，腿部做了手术，出院后便来到保利广州中科和熹会进行康复。在专业人员一对一的照料下，张奶奶很快完全康复，可推着助行器自行走动。为避免意外再次发生，张奶奶生活上大大小小的



功勋卓越的张奶奶在保利广州中科和熹会安享晚年

事情都会由护理员协助完成，儿孙们定期过来探望老人。

作为北方人，张奶奶爱好面食，而和熹会开展的包饺子活动恰恰是张奶奶的至爱，每次都准时参与。除了因耳背，不太爱参与讲座外，画画、剪纸等手工活动张奶奶都乐在其中。而打麻将更是张奶奶的最爱，每天下午两点午休起来，几个牌友就相约着打麻将，说说笑笑得好不热闹。

每天上午起床后张奶奶会晒着太阳散步、做经络操，早餐后包饺子、画画，下午打麻将，偶尔晚上跳个舞，张奶奶在和熹会的生活闲适安逸。在护理员专业照料下，血压波动大、低血糖等犯病危险性降低，不仅生活舒适，还更为安全。从战火连天走向和平生活，张奶奶很珍惜、享受当下的生活，她说：“和熹会就是我的家。”

地址：广州市黄埔区揽月路103号
保利中科广场C座和熹会颐养中心
热线：020-82109999或15626208613

羊城健康爱心大行动·温暖社区行

冬季脑卒中高发！

医生：建议60岁以上人群定期头颈影像检查

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 田乃伟 图/许俊杰



脑卒中（俗称“中风”）是我国居民致死和致残的第一杀手。当脑血管堵塞一分钟就会有190万个神经细胞死亡，不及时救治，可导致肢体瘫痪、言语障碍、吞咽障碍、认知障碍等症状，具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高的特点。

为何冬天脑卒中高发？

脑卒中，通常分为缺血性脑卒中（即脑梗死）和出血性脑卒中（即脑出血）两大类。每年的冬季、春初是脑卒中的高发季节。武警广东省总队医院神经内科内科主任主治医师徐卫兰解释，这是因为寒冷使人血管收缩，人体血流速度减慢，加之中老年人随着年龄增长，在机能、代谢和结构上均发生变化，使大、中血管壁中膜的胶原纤维和黏多糖增多，弹性纤维减少，

加之管壁的钙化，使得血管变厚、变硬，弹性和舒张性降低，以及活动量的减少等，这些因素都加大了脑卒中的发作几率。同时，环境温度的急剧变化，如昼夜温差、室内外温差、寒流袭击前后的温差过大，健康人体对这种改变可以迅速产生保护性、适应性调节，而对于中老年人来说机体的调节能力大大减弱，因而也会诱发中风。

快速识别脑卒中症状

如何快速识别脑卒中？中风120是一种适用于国内的迅速识别脑卒中和即刻行动的策略：
“1”代表“看到1张不对称的脸”；
“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”；
“0”代表“聆（听）讲话是否清晰”。
“如果通过这三步观察怀疑患者是

中风，可立即拨打急救电话120。”徐卫兰强调，“在脑卒中的治疗中，就医时机非常关键。正常脑组织在缺血3小时后就可能出现不可逆变化，6小时后缺血脑细胞将出现坏死。如果脑梗死的病人及早就医，就可能使脑细胞没有出现完全坏死之前，恢复氧供和血供，从而恢复全部或部分功能。”

815人参与免费体检， 结果有四成是脑卒中高危人群

文/图 张华 林少娟

“10月23日至12月23日，815人参与免费体检，结果发现脑卒中高危人群有334人，达到40.98%。”近日，记者从善心体检获悉，持续两个月的脑卒中风险与高危筛查数据显示，通过颈动脉检查、病史采集，依据临床脑卒中筛查以及风险评估，发现高血压、吸烟、喝酒、血脂异常是排在前四位的危险因素，而且还筛查出大量的脑卒中高危人群。

据记者了解，10月23日善心体检发起脑卒中高危人群的免费筛查，截至12月23日，总共筛查了815人，平均每周检查100多人。参检人群主要来自荔湾区的社区居民，在年龄分布上以55岁以上居多，小于45岁占3%；45岁~54岁占29%，最大比例的人群是55岁~64岁，占46%，65岁以上占22%。

颈动脉超声筛查的结果显示，在本次体检筛查中，有两人出现了颈动脉的严重狭窄，其他大多数人已经出现动脉粥样硬化和斑块。

另外，此次筛查还发现脑卒中的低危人群467人（57.3%），中危人群14人（1.72%），高危人群334人（40.98%），也就是说，有四成是脑卒中中的高危人群。

中山大学附属第六医院超声科副主任医师张峰说，根据临床脑卒中筛查以及风险评估，发现高血压、

吸烟、喝酒、血脂异常是排在前四位的危险因素。高危因素占比越多，特别是大于（或）等于三项的患者，其发生动脉粥样硬化，血管内膜增厚以及形成斑块的比例会明显增加，中风的危险也会明显在增加，所以必须密切关注高危人群，积极预防，在医生的指导下进行健康管理，阻止病情的进展。

事实上，据统计，我国脑卒中发病率死亡率非常高，每12秒就有一人发生中风，每12秒就有一位中风死亡病例，广东省中医院脑血管病中心副主任医师林浩几乎每天都遇到中风的患者，他在活动中强调，一旦发生中风，时间就是大脑，最重要的就是尽早治疗。如果发现患者出现身体一侧手脚麻木、活动受限；口角歪斜；讲话不清楚，出现以上三条中的任何一条症状，千万不要迟疑，应尽快拨打120急救电话，送去附近有溶栓能力的医院救治。另外，林浩还指出，爆裂样头痛、天旋地转头晕伴有恶心呕吐，也是中风的另一个标志，应该立即就医。

荣获 2020 年羊城金牌养老机构评选
"最佳养老机构" "最佳养老品牌"

长护险定点机构
引进蒙台梭利认知疗法

招商高利泽
源自欧洲 品质养老
呵护，无微不至

第1重
短期体验
住一送一

第2重
成功推荐
千元嘉奖

第3重
签约立享
15天免费

*住一送一：最高送15天，可赠与他人使用。
推荐嘉奖：成功推荐长期入住（1年以上），推荐人获得现金1000元奖励。
15天免费：签订长期入住（1年以上），即可享受额外立减15天费用优惠。

钜惠好礼热线：020-31166626
广州市番禺区东环街东艺路139号金山谷养老社区

码上了解更多