

### 抗病毒 防治流感专栏

白云山板蓝根颗粒 特约

经过春运来回奔波、节日亲朋好友的应酬和玩乐熬夜后，再重新上班感到特别疲劳。专家提醒，此时人体的免疫力降低，稍不注意，重症感冒会偷袭你。



文/陈秋月

## 开工了，防治流感不放松

每年的冬春季都是流感的好发季节。过了年初八，很多单位都恢复上班了。许多人经过春运来回奔波、节日亲朋好友的应酬和玩乐熬夜后，再回来上班感到特别疲劳。专家提醒，此时人体的免疫力降低，稍不注意，重症感冒会偷袭你。因此，在节后这段时间，对感冒的防治决不能放松警惕。

### 节后上班，防治流感莫大意

一般来说，流感的临床表现无特异性，易与普通感冒相混淆。除了流行病学资料外，通常流感全身症状比普通感冒重，而普通感冒呼吸局部症状较重。

所以，此时虽然春回大地，气温开始回暖，但因为早晚温差大，仍需注意保暖；尽量避免在空气不流通的密闭环境久留；坐地铁或公交后，双手只要接触了扶手等公共设施，回家应及时洗手，最好用洗手液或肥皂、香皂，流动水洗净；平时起居起居上，尽量调整正常作息，早睡早起，早晚注意开窗通风；在咳嗽或打喷嚏时要用手帕或纸巾捂住口鼻。

此外，家中还应该准备一些预防流感的常用药物，比如白云山板

蓝根和口炎清，双重功效，防治流感更有效。

### 双重功效，防治流感更有效

据悉，白云山口炎清颗粒中的天冬和麦冬组方用于“降火”，与白云山板蓝根颗粒的清热功能相辅相成，此外，天冬、麦冬的“滋阴”可防流感病毒引起“热盛”而导致的“温燥伤阴”。

有关研究显示，白云山板蓝根中的药效物质如木脂素类和甾醇类等可显著抗流感病毒以及其他病原微生物并抗炎，而作为白云山口炎清颗粒主要成分的山银花的主要成分为绿原酸、异绿原酸、挥发油、肌醇等，均具有抗病毒、抗菌、抗内毒素、降血脂和免疫调节等作用，与板蓝根颗粒合用，显著增强抗流感病毒的疗效，加速人体康复的整体性和均衡性；可以缩短病程。甘草具有显著的祛痰止咳功效，增强板蓝根颗粒“利咽”即消除咽喉肿痛和消肿抗炎的功效；此外，玄参具有凉血功效，即让因高热而导致的运行过速的血恢复正常运行的功效，与板蓝根颗粒合用，可显著增效“凉血”的作用。

调查显示，我国65岁以上的老年人近70%有不同程度牙齿缺失，5%甚至丧失了全部牙齿，65岁以上平均缺牙6颗，75岁以上平均缺牙9颗左右，大约有65%的人进行了不同种类的义齿修复。当前，随种植技术的发展，有不少老年人选择进行种植牙，种植成功后非常开心，任性地想吃就吃，啃硬排骨、甘蔗，甚至螃蟹壳……那么，高龄老人种植牙成功后应该注意什么？哪些因素会让种植的牙根和牙冠折断、受损或发炎？请听南方医科大学附属口腔医院修复种植科副主任医师陈奕帆为你解答。

# 老人植牙成功后不能乱啃硬骨头！

受访专家/南方医科大学附属口腔医院修复科副主任医师 陈奕帆  
文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 江庆娥 图/视觉中国



### TIPS:

## 某些防骨松药物可能会致颌骨坏死

专家提醒，有数据表明，老年人尤其是女性绝大多数患有骨质疏松，研究认为骨质疏松虽然不是种植牙的禁忌证，但也有研究认为骨质疏松对种植牙的骨结合时间和质量有不利影响，骨质疏松的患者有可能需要更长的骨结合完成时间。目前国际通行利用双膦酸盐类药物治疗骨质疏松，这类药物虽然能帮助骨质疏松患者改善代谢紊乱导致的骨形成和骨吸收失衡，但也有报道指这类药物也可能导致颌骨坏死，因而服用这类药物的老年患者在种植前需要和医生充分沟通病情，要综合评估用药和种植治疗的获益与风险，慎重选择治疗方案。即使种植成功，也需要定期复诊，多观察和留意，利于维护种植牙的健康存活。



制图/黄文倩

## A 不建议啃甘蔗、嚼坚果等硬食

“我听医生说，种牙成功后想吃啥吃啥，是不是真的？”87岁的张大爷一口活动假牙用了十来年，每次听见种植牙的宣传，喜欢嗑瓜子、啃鸡脚的他就有点心动了，想换，但又对换了后能否任性吃将信将疑。类似的老人家不在少数。

陈奕帆提醒，相比较年轻人而言，老年人的口腔情况比较复杂，尤其是七八十岁的高龄老人，他们大多伴有龋病、牙龈炎、牙周病、唾液腺分泌减少、口腔黏膜退行性变，牙龈及牙槽骨组织萎缩明显、口腔内微生物环境复杂，菌群失调等一系列情况，因此，即使种植获

得成功，但其后若不注意保护，老年人出现种植体周围炎和种植后使用护理不当导致的失败风险会比年轻人群高许多。

她强调，老年患者种植成功后，更不能忽略正确维护和使用的习惯。要教育老年患者养成规范的口腔卫生习惯，改变长期不当的使用种植牙的饮食习惯，比如啃甘蔗、大量咀嚼坚果等喜食较硬食物的习惯。许多老人家缺失牙齿较多，也与他们之前长期不良的饮食和口腔卫生习惯不开，种植牙成功后就任性乱啃，坏习惯不改，种植成功的牙仍会出现问题。

## B 选小头细毛牙刷，三餐后都刷牙

不少老年人种牙成功后会认为，种植牙是更好的材料做的，不容易长“虫”蛀坏，不容易发生折断损坏，所以原来不认真刷牙、不讲科学用牙护牙的习惯一点不改。

陈奕帆提醒，老年患者不良口腔卫生习惯不纠正的话，就没法形成良好咀嚼习惯及口腔卫生习惯，无法减少口腔细菌附着的情况。这样虽然种牙成功了，种植的“牙根”和牙槽骨床结合成功了，可是发生松动折断

的风险仍在，久而久之仍会威胁种植牙成功后的使用寿命。

她建议，高龄老人种植牙成功后，要优选合适的口腔清洁工具：比如牙刷，尽量选择细毛、刷头体积小的，容易刷干净牙缝和后牙区域，一部分老人手不灵活，建议可考虑操作方便的电动牙刷。此外，刷牙的方式、时间、每天刷牙的频率要规范学习，最好是早中晚饭后三餐都清洁牙齿，减少牙周炎牙周病

的发生率；此外注意定期复诊洁治；必要时可以辅助漱口水来控制细菌；有高度重视口腔卫生清洁，并学会各种清洁用具，如牙线、牙缝刷、冲牙器等的使用及清洁方法，才能更好地维护种植牙的健康状态，延长其使用寿命。有些种植体的假牙，还需要定期到医师处拆卸后清洗，因此种牙成功后，不可高枕无忧，而是要未雨绸缪，认真询问医师治疗后的维护方案，配合定期复诊。

## 双重功效 防治流感更有效



白云山板蓝根

抗病毒

调免疫

白云山口炎清

## 大妈爱长骨刺 专家告诉你该怎么办

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝

骨质增生又称骨刺，它是一种常见的骨科疾病，在老年人中发病率可以达到60%以上。很多患者一听说自己长了骨刺，顿生诸多疑问，有不少人就想当然认为需要去除而后快，其实不然。那么对于骨质增生需要如何处理才合适呢？记者请广东省第二中医院骨科主任医师张宇详细解答。

### 骨质增生更青睐老年女性吗？

这个是真的！张宇说，更年期后，女性体内雌激素水平下降导致骨量流失，以及常年劳损、风寒侵袭等多种因素，骨质疏松了，反而造成骨质增生。

如果大妈是一个重体力劳动者或者体重超标，那膝盖的软骨肯定老化得更快，因为关节负重更大，老化更容易长骨刺。

骨质增生有时会让人感到关节疼痛，进而活动受限，严重影响女性的晚年生活。这个时候治疗不仅要关注骨质增生，也要从源头控制骨质疏松症，这样才能收到良好的治疗效果。

骨刺通常是发生在骨质疏松之后，很多是因为补钙造成的，适当补钙可以改善老年人的骨骼代谢异常对防止骨刺形成有一定的帮助。在医生的指导下进行适量补钙，完全没有必要担心因此加重骨质增生。

### 骨质增生是关节痛的祸首吗？

不是！张宇说，其实大家都冤枉骨刺了，骨刺不但是引起疼痛的罪魁祸首，它还是老年人增强关节稳定性的结构。

专家解释说，关节疼痛的根本原因在于关节内软骨的磨损，致痛因子和炎性因子产生疼痛。年轻时关节软骨很光滑，一旦外伤或者上了年纪，骨关节面磨损、不光滑了，就像磨砂玻璃一样，关节就要开始疼痛了。

### 关节上有骨刺，需要除掉吗？

张宇说，骨质增生的本质是人体骨骼的一种“衰老”现象，是

一种正常的生理现象。随着年龄的增长，人的脊柱和关节周围的肌肉、韧带等组织会发生退行性改变，使脊柱和关节的平衡遭到破坏，出现脊柱和关节的不稳定。机体为了适应这些变化，恢复新的平衡状态，就会通过骨质增生的方式增加骨骼的表面积，减少骨骼单位面积上的压力，使脊柱或关节更加稳定。可以说，骨质增生现象是机体的一种自我保护机制，是机体的一种本能。

只是有时骨质增生造成了疼痛、肿胀、肢体功能障碍等症状，使人感到不舒服时，老年人才把骨质增生作为疾病来看待。所以，我们可以把膝关节炎的骨刺打磨掉，让关节变得光滑，减少其对膝关节半月板软骨的磨损，减轻膝关节疼痛不适的症状，比如说在膝关节镜下做微创清理术，也可以有很好的效果。

### 骨质增生该如何护理？

骨质增生的护理最关键的就是要避免在潮湿处睡眠，避免寒冷刺激，不要在出汗后，立即洗冷水浴或泡脚，以防风、湿、寒三邪气对脊柱、关节的伤害。关节部位不要过于劳累或负重过重。

如果疼痛加重时应休息。避免深蹲、负重，上下楼梯等活动，同时请医生配合理疗和药物治疗。此外，要适当增加户外活动，尽量避免长期卧床休息，加强肌肉功能锻炼，也是比较常见的骨质增生的护理方法之一。

骨质增生的护理还需要进食一些钙食品，以确保老年人骨质代谢的正常需要。老年人钙的摄入量应较一般成年人增加50%左右，即每日应摄入钙不少于1200毫克，所以宜多吃牛奶、豆类、豆制品、蔬菜和水果，必要时补充钙剂。



## “人流”非小事 坐好“小月子”莫大意

受访专家/广州中医药大学第一附属医院妇科主任医师 庞震苗  
文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 图/视觉中国

每年长假、情人节或之后的一个月，各大医院都将陆续迎来“人流(人工流产)”高峰，无论是未婚还是已婚女性，做了人流总是感觉难以启齿，有的人甚至第二天就照常上班了。其实在中医看来，“小产重于大产”，人工流产其实对子宫气血都有损伤，因此至少需要休息一到两周，坐好“小月子”，有助于身体和子宫的恢复，避免因没休息好损伤了生育能力，等等来真的想生宝宝的，却生不出来。专家特别提醒，花前月下之际做足防护措施才是王道。

### 人流比生孩子更伤身

广州中医药大学第一附属医院妇科主任医师庞震苗介绍，明代医家薛立斋说过：“小产重于大产，盖大产如粟熟自脱，小产有如生摘，破其皮壳，伤其根蒂也”。通俗地说就是，自然的生，就好比是果熟蒂落，如粟熟自脱，是自然而然的生理进程变化；但堕胎这类的小产却好比是破壳断蒂，生摘强取，对子宫气血都是有损伤的。因此，在允许的情况下，妇科医生强烈建议，流产后至少要休息1-2周。

### 最少卧床2-3天，多喝汤水

那么该如何坐好“小月子”？庞震苗建议，女性流产后，身体比较虚弱，容易出汗，应该适当补充水分和营养，广东人的汤水是很好的选择；同时人流术后以静养为主，减少运动。多吃新鲜蔬菜，以防止便秘的发生，如果发生便秘，用力解便易导致以后发生子宫下垂。术后最好能卧床休息1小时左右即可有淤血从阴道流出，随后腹痛慢慢缓解。出血减少后，体虚者可以试试以下食疗方：

(1)鸡蛋枣汤。土鸡蛋2个，红枣10个，红糖适量。锅内放水煮沸

避免寒邪乘虚入内。

### 留意阴道出血情况

小月子期间可以洗澡、洗头吗？庞震苗解释，人流术后会有几天的出血，这个阶段宫颈口还没有完全闭合，内膜也正在修复，需要特别注意外阴部的卫生，如果捂着，特别是在岭南等湿气比较重的南方地区，容易导致感染。人流术后应该在良好的保暖情况下站立沐浴，并勤换卫生巾和内裤等物品。人流术后，不宜天天洗头，且洗头后应立即用电吹风将头发吹干，千万不要自然风干。在小月子期间，要始终留意自己阴道出血的情况。庞震苗介绍，一般来说，药流的出血时间比较长，大约15-20天，手术流的出血时间相对比较短，大部分是2-5天。如果人流术后7天，仍然持续有阴道出血，而且不是少量出血，则提示可能有组织物残留，因此应该尽快复诊，查B超。

理疗+药膳，有助气血、子宫复原

术后静养休息期间，建议配合理疗，可使用暖宫贴或远红外理疗仪或电磁波理疗仪(又叫神灯)，敷贴、照射下腹部。暖宫贴具有培元固本、暖宫护阴、调和气血、祛风散寒的作用；远红外理疗仪或电磁波理疗仪具有通经活血、正血脉，维持身体各个系统正常的血液循环，激发机体自身修复能力的功效。

小月子期间不避孕，也可能怀孕

术后要马上避孕?!大家可不要觉得人流术后第二个月就再怀孕是不可能的。其实不然，庞震苗介绍，她曾遇到一位女性，三个月内做了两次人流，第六个月又第三次怀孕了！人流，尤其是重复性人流，对女性健康的损害是难以估量的，月经量减少，闭经，慢性盆腔炎，宫腔粘连，继发不孕……

所以人流后一定要注意避孕。人流后一个月内最好避免同房，待月经复潮一次后，方可以正常同房。人流术后若过早同房，容易引邪入里，开放的宫颈口无法起到很好的屏障作用，感染造成急性子宫内膜炎、盆腔炎，还可能发生继发的不孕症。

后打入鸡蛋卧煮，水再沸下红枣及红糖，文火煮20分钟即可。具有补中益气养血作用。

(2)酒糟红糖鸡蛋羹。每日当早餐，具有调和气血、脾胃的作用。

(3)参芪乳鸽枸杞汤。乳鸽1只，党参、黄芪、枸杞各30克，盐少许。将乳鸽去毛及内脏杂物，洗净，放入锅内加水与药材共炖，熟时加盐少许。吃肉饮汤，具有益气、补血、理虚作用。适用于人流后体虚、体倦乏力、自汗等症。

(4)鸡蛋酒糟姜片羹。酒糟与姜片适量加水煮开，打入鸡蛋卧煮，再按口味调入红糖。具有很好的补气、温通经络的作用。

(5)生化汤。当归15克、川芎10克、炮姜5克、桃仁5克为主方，可加醋，也可加入其他肉类熬汤羹，每日一次，服3-5天。

### TIPS:

### 小月子期间不避孕，也可能怀孕

术后要马上避孕?!大家可不要觉得人流术后第二个月就再怀孕是不可能的。其实不然，庞震苗介绍，她曾遇到一位女性，三个月内做了两次人流，第六个月又第三次怀孕了！人流，尤其是重复性人流，对女性健康的损害是难以估量的，月经量减少，闭经，慢性盆腔炎，宫腔粘连，继发不孕……

所以人流后一定要注意避孕。人流后一个月内最好避免同房，待月经复潮一次后，方可以正常同房。人流术后若过早同房，容易引邪入里，开放的宫颈口无法起到很好的屏障作用，感染造成急性子宫内膜炎、盆腔炎，还可能发生继发的不孕症。

## 初春湿冷天，呵护好你的肩

受访专家/广州中医药大学第一附属医院 四骨科主任医师 向孝兵  
文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 曾屹峰

因为肩周炎的患者多见于中老年人，尤其是50岁左右的女性，所以肩周炎又称为“五十肩”。后期肩关节变僵硬，活动受限又被称为“冻结肩”。广州中医药大学第一附属医院四骨科主任医师向孝兵特别提醒，现在虽然已进入春季，但天气仍以湿冷为主，肩周炎患者一定要注意肩部保暖，不要太快脱衣，要避免冷风直接吹肩部，不要用冷水冲洗擦拭患侧。另外，可以在疼痛消失后的恢复期，坚持功能锻炼，更有助于康复。下面介绍一些常用的锻炼方法。

### 背墙外旋(屈肘甩手)

患者背部靠墙站立，或仰卧在床上，上臂贴身、屈肘，以肘点作为支点，进行外旋活动。

### 面壁爬墙

患者面对墙壁站立，用患侧手指沿墙缓缓向上爬动，使上肢尽量高举，到最大限度，在墙上作一记号，然后再徐徐向下回原处，反复进行，逐渐增加高度。

### 体后拉手

患者自然站立，在患侧上肢内旋并向后伸的姿势下，健侧手拉患侧手或腕部，逐步拉向健侧并向上牵拉。

### 越头摸耳

患者屈肘，手指从患侧耳朵向上，越过头顶去摸健侧耳朵，或从前额经头顶摸脑后部，反复进行。

### 展臂站立

患者上肢自然下垂，双臂伸直，手心向下缓缓外展，向上用力抬起，到最大限度后停10分钟，然后回原处，反复进行。

### 后伸摸棘

患者自然站立，在患侧上肢内旋并向后伸的姿势下，屈肘、屈腕，中指指腹触摸颈椎棘突，由下逐渐向上至最大限度后呆住不动，2分钟后缓缓向下回原处，反复进行，逐渐增加高度。也可做越头摸耳的动作。

### 梳头擦汗

患者站立或仰卧均可，患侧肘屈曲，前臂向前向上并旋前(掌心向上)，尽量用肘部擦颈部，即擦汗动作，或做梳头动作。

### 枕手展肘

头枕双手，患者仰卧位，两手十指交叉，掌心向上，放在头后部(枕部)，先使两肘尽量内收，然后再尽量外展。

### 弯腰转肩

患者站立，患肢自然下垂，肘部伸直，患臂由前向上向后划圈，幅度由小到大，反复做遍。

### 搁手压肩

将患侧手搁在与肩关节等高的物体上，用健侧手按压患肩部，一按一松，反复进行。

以上动作，每天早晚各一次，每次每个动作为8×8拍，即每个动作做8拍，反复8次。只要能坚持，必能收效。