

广州国际医疗旅游服务中心揭牌 境外患者可享一站式“医疗+文旅”服务

羊城晚报讯 记者王沫依、实习生邢亚琪、通讯员魏卫健报道：广州国际医疗旅游服务中心近日揭牌成立，该服务中心联动全市17家国际医疗服务试点医院资源，为境外患者提供一站式“医疗+文旅”服务。与此同时，广州推出12条支持国际医疗服务发展的创新举措，在打造国际医疗旅游目的地赛道上按下“加速键”。

近年来，国际医疗旅游成为全球健康产业增长的重要引擎。广州优质医疗资源丰富，有独特的岭南文化及便利的国际交通，发展国际医疗旅游得天独厚。有数据显示，2025年，广

州入境外国人超320万人次，其中，在穗就医者过万，外籍医养需求呈快速增长趋势。

据悉，广州国际医疗旅游服务中心在广州市委、市政府统筹及市卫生健康委指导下由岭南集团组建，致力打造“医疗+康养+旅游”深度融合的一站式服务平台，为国际患者提供覆盖“来穗前、在穗中、离穗后”的全流程非医疗配套服务，实行“专业诊疗归医院、综合服务归平台”的协同模式。

揭牌仪式上，广州市卫生健康委发布了12条支持国际医疗服务发展的创新举措，同时配套设立广州市国

际医疗质量控制中心与国际医疗服务管理分会，从标准体系建立的监管层面以及定价、服务等行业自律方面形成两大专业机构强化管理的局面。

活动现场，多家湾区商业保险机构与试点医院就国际医疗服务商保快捷支付达成初步合作共识，同时，广州国际医疗旅游服务中心与17家试点医院及越秀集团等产业链相关国企签署战略合作协议，构建起“医院专业诊疗+平台综合服务”的协同模式，共同搭建国际医疗旅游产业生态圈。

活动中，广州市医院协会向国际医疗服务管理分会筹建发起单位中山

大学附属第一医院颁发委托书，中山大学附属第一医院副院长王子莲认为，此次发布的12条举措从医疗层面详实细致地规范了医疗服务，并对医疗服务的开展提供了辅助和保障，助力广州走出具有在地特色的国际医疗服务道路。

据悉，接下来，广州将继续深化与全球各地医疗、保险、文旅机构的合作，同时完善多语种服务平台、多元化支付体系及标准化服务流程，推动跨境医疗服务更便捷、更高效，以促进粤港澳大湾区健康产业协同发展，打造具有全球吸引力的健康旅游目的地。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

IT男心悸失眠， 中医为他修复“人体代码”

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案：小吴，男性，33岁，反复失眠3年

IT工程师小吴正值事业上升期，和事业一起上升的还有他夜里的睡意。小吴每天对着电脑屏幕的时间超过12小时，虽没熬成“火眼金睛”，睡眠倒是“碎了一地”。近3年来，小吴一直深受睡眠问题困扰，夜里熬到凌

晨两三点都睡不着，白天又精神不振、周身乏力。小吴曾多方求医，试过多种助眠方法都无果，症状反复发作。更让他烦恼的是，大便总是不成形，经常腰酸乏力，不能久坐，严重影响了其工作效率和生活质量。

德叔解谜：心脾两虚，气血生化无源

德叔指出，人体就像一个精密的“工厂”，脾胃是负责生产气血的“核心车间”，而心主血脉，藏神，需要充足的气血来濡养。小吴长期熬夜加班、作息紊乱，耗伤气血，进而影响心脾功能。脾胃虚弱，无法有效将食物转化为气血，就会出现大便不成形、乏力的症状。气血不足，心失所养，心神不安，就会心悸失眠；气

血不能濡养肌肉筋脉，故见腰酸。治疗上，德叔未采用简单安神治法，而是抓住“心脾同调，益气养血”的根本，初期侧重健脾补气，柔肝养血，调和气血，后期加强益气健脾、养心安神。经过近1年的中药调理，小吴的睡眠质量显著改善，肋肋酸痛消除，腰酸、乏力、大便情况也大为好转，精气神都提了起来。

预防保健：科学睡补，健脾补气补血

对于小吴这类失眠人群，德叔强调，重在“持”，而非“治”，即贵在坚持良好的生活习惯。所谓“药补不如食补，食补不如睡补”，保证睡眠充足，才能减少对气血的影响，尽量保持晚上11时前入睡。研究显示，此时入睡能降低心血管疾病以及代谢综合征的患病风险，同时有助于巩固记忆。饮食

上，要避开生冷油腻的食物，避免耗伤脾胃，影响气血的生化，平素多吃健脾补气的食物，例如，山药、小米、红枣、莲子等。每日睡前还可按揉神门穴、安眠穴来安神助眠，每次按揉3-5分钟，每日1-2次。失眠时可通过静坐呼吸等方式放松身心，缓解压力，也有助于改善睡眠。

德叔养生药膳坊：莲子猪心安神汤

材料：猪心1个，莲子（去心）30克，龙眼肉15克，生姜、精盐适量。
功效：补益心脾，养血安神。
适宜人群：适合睡眠浅、易醒、多梦、心悸、记忆力差的人群。
烹饪方法：猪心洗净，猪心切片焯水备用；将所有食材一同放入锅中，加适量清水，煮1小时，加适量精盐调味即可。此为2或3人量。



有问题问德叔团队？
扫码入群可提问

一个猪蹄=七碗米饭？ 网传食物热量对照表靠谱吗

炎热夏季将至，养了一个冬天的“肉肉”就要藏不住了，人们对减肥的需求也随直线攀升。近日，记者发现，社交平台上流传着一种“食物热量对照表”，它们往往以日常最常见的米饭作为参照，将零食、小吃、家常菜等换算成等量米饭，例如，在对照表中，一个猪蹄=7碗米饭。

营养师主要包括蛋白质、脂肪、碳水化合物等，每种元素都“各司其职”。碳水化合物能快速供能，蛋白质是肌肉的重要组成部分，膳食纤维则掌管肠道，维持体温和血液流动，在保证热量摄入的前提下实现营养均衡配比，人才能够健康生活。而网上流传的这类对照表试图用单一标准来简化复杂的饮食逻辑，看似直观易懂，实则偏离科学饮食的核心。

网上这类对比图版本繁多，不同版本给出的热量数值差异较大，到底该信哪一个？将米饭简单换算食物热量，用这种方式来评估进食真的靠谱吗？

以网传的“食物热量对照表”中的猪蹄与米饭为例，暨南大学附属第一医院临床营养科主任医师叶艳彬分析称，一个生猪蹄的热量大约为五六百千卡，一碗约200克的米饭，其热量约为200多千卡。而网传的对照表中，既没有标注单位也没有标注份量，这样的换算是不科学的。

叶艳彬认为，人们不必陷入对进食的过度焦虑，“日常饮食均衡即可，做好分量控制，品种合理选择即可。”

叶艳彬建议，从以下几个方面注意饮食健康：首先，面对海量食物的选择，可以“透过现象看本质”，三大营养素在不同食物中的含量不同，了解不同食物的大致营养成分，是健康饮食的第一步。

第二步是需要打破对食物的“刻板印象”，例如，很多人觉得并不健康的汉堡，也可以有正确的“打开方式”，炸鸡、调味酱热量高，需要避免，而诸如鱼、牛肉等配料，其实是蛋白质来源，适量食用完全可行。

其次，食物的热量还与烹饪方式有关，这也是对照表中缺失的内容。清炖猪蹄的热量远低于红烧、油炸猪蹄的热量。“一刀切”将食物进行对比，意义并不大。

叶艳彬提醒，迷信此类对照表，很容易仅仅关注食物的热量，而忽略了另一个重要概念：营养素。

叶艳彬仍以猪蹄和米饭举例，“米饭的主要营养成分是淀粉，而猪蹄的核心营养成分是脂肪与蛋白质，用米饭做单一对比，很容易让人产生米饭营养价值低、热量极高的印象，这并不客观。”叶艳彬说。

叶艳彬表示，实际上，人体所需的

健康饮食，重在建立起健康的意识，而非对热量数字的严苛考量。相比起逐一计算热量摄入，叶艳彬推荐了一种简单便捷的估算方法：“午、晚餐可以用餐盘来把将食物总量进行四等分，其中，一半为蔬菜，蛋白质类食物与主食各四分之一。”此外，还有一种“有手就行”的方法，“每餐包含一个拳头大小的米饭，一个掌心大小和厚度的肉类，一手捧量的蔬菜，一个拇指大小的油脂量，就是最合适的摄入量。”

羊城晚报记者 王沫依

羊城晚报记者 张华
通讯员 卢钰仪 刘涛

本版统筹：羊城晚报记者 陈辉

羽衣甘蓝成年轻人“新宠”

专家提醒，不能简单将其与减肥、排毒画等号，没有必要过度神化

羽衣甘蓝“涨”疯了！最近，一盆售价29.9元、号称“种一次，吃一年”的羽衣甘蓝盆栽，在山姆上线后迅速售罄。与此同时，从新茶饮到轻食、零食，羽衣甘蓝频频“刷屏”，成为年轻人追捧的健康“新宠”。从曾经绿化带里不起眼的“配角”，到被贴上“减肥神器”“清肠顶流”“超级食物”等标签，羽衣甘蓝为何突然走红？其营养价值是否被高估？为此，记者采访了广东药科大学附属第一医院临床营养科副主任医师林伟群。她表示，羽衣甘蓝确有营养价值，但不能简单将其与减肥、排毒画等号，没有必要过度神化。



▲羽衣甘蓝的营养优势，很多常见蔬菜也有

▲羽衣甘蓝制成的饮料 视觉中国供图

羽衣甘蓝为何走红

羽衣甘蓝为何走红？林伟群介绍，羽衣甘蓝踩中了年轻人的“轻养生”需求。低热量、高纤维、富含维生素和植物化合物，再叠加“超模同款”“健康奶茶搭子”等社交标签，让羽衣甘蓝迅速从蔬菜变成一种生活方式符号。羽衣甘蓝富含维他命C、维他命K，以及钙、铁、类胡萝卜素等营养成分，其中，丰富的膳食纤维有助促进肠道蠕动。低热量的特征，也让它较受控制能量摄入人群喜欢。但她提醒，减肥核心始终是制造能量缺口，不存在吃某一种食物就能轻松瘦下来的逻辑。

为了改善口感，会加入糖浆或其他佐料，实际热量不一定低。

羽衣甘蓝被频繁宣传的“排毒”概念，在营养学上也容易被夸大。林伟群解释，羽衣甘蓝中的膳食纤维确实有助排便，但这并不等同于“排毒养颜”，更多是帮助维持正常肠道功能。

斤，她直言，没必要盲目追高。

“蔬菜里没有谁不可替代。”在林伟群看来，羽衣甘蓝的营养优势，很多常见蔬菜也有。比如，番薯叶、萝卜叶、芥菜等深绿色叶菜，同样富含维生素和膳食纤维；西兰花、胡萝卜富含类胡萝卜素；芹菜、苋菜等也能提供丰富膳食纤维。

建议，不要追捧单一食材，应回到《中国居民膳食指南》倡导的原则，食物多样、合理搭配。

番薯叶是好“平替”

不少消费者抢购羽衣甘蓝盆栽，正是冲着“现摘现榨”，但榨汁并不是最优吃法。如果希望通过摄入羽衣甘蓝来获得更多营养，林伟群建议，将其简单烹调，例如，凉拌、清炒或做沙拉。“榨汁过程中，蔬菜水果中的膳食纤维等有效成分会有损失，整体食用营养保留更完整。”针对羽衣甘蓝价格从过去几毛钱一斤涨到二三十元一

食物多样才是关键

羽衣甘蓝被捧成“营养天花板”，也折射出公众对“超级食物”的迷恋。对此，林伟群反复强调一个观点：世界上没有一种食物能包含所有营养。

例如，不少宣传强调，羽衣甘蓝钙、铁含量高，但人体中的植物来源矿物质吸收利用率并不算高。若真想补铁补钙，不会优先依赖蔬菜。林伟群

“喜欢吃羽衣甘蓝可以继续吃，但没必要把它神化，更没必要为一种蔬菜制造焦虑。”林伟群说。热潮会过去，健康却从来不是靠某一种流行食材完成的。与其追逐“超级食物”，不如认真吃好每一顿饭。

羊城晚报记者 刘颖颖 通讯员 王媛

14岁男孩狂吃6个鸡腿和红烧肉，突发重症胰腺炎后一度病危 节假日聚餐须警惕“致命放纵”

“就一顿饭的功夫，孩子差点没了……”提起14岁的儿子小杰，小杰的父母仍心有余悸。近日，广东云浮男孩小杰，因一顿饭狂吃6个鸡腿和几大块红烧肉，突发急性重症坏死性胰腺炎，被医院发病危通知书，所幸，经珠江江医院专家团队紧急施救，将小杰从死亡线上拉了回来。

节假日期间，家庭聚餐、朋友欢聚的场景增多，不少人趁机放纵饮食，却不知一场“舌尖上的放纵”，可能暗藏致命风险。

科中心是国家临床重点专科，该中心曾纪晓主任团队在儿童肝胆胰领域诊治经验丰富，便紧急联系医院申请转院，为小杰争取最后一丝生机。

救护车从云浮出发，一路疾驰赶往广州珠江医院。入院时，小杰已进入感染性休克前期，生命体征极不稳定。

“情况万分危急，必须立即启动应急预案！”曾纪晓第一时间赶到现场，迅速组织团队启动重症儿童绿色通道，协调手术麻醉中心、影像诊断科、儿童重症医学科等多学科专家，组建专项救治小组，争分夺秒与死神博弈。

经复查，小杰被诊断为急性重症坏死性胰腺炎。曾纪晓介绍，这种病症异常凶险，即便采取积极手术治疗，临床病死率依旧较高，对医患双方都是巨大的考验。

在异常黏连的腹腔内，精准锚定胰腺病灶，顺利暴露胰腺——术中发现，小杰的胰腺坏死面积超过2/3，腹腔内还有超过1000毫升的血性渗液。专家团队小心翼翼地清除坏死组织，放置4条引流管用于术后冲洗和引流，最大限度减少手术创伤。

得益于机器人腹腔镜微创手术的微创优势，小杰术后恢复较快，当天就成功拔管撤呼吸机。术后第三天，小杰便转回普通病房，恢复速度远快于传统开放手术。

经过一个多月的精心治疗和体重管理，小杰终于康复出院，体重成功减轻15公斤，BMI值降至25（仍属超重范围）。出院当天，小杰和家人将一面饱含感激之情的锦旗送到了珠江医院小儿外科医护人员手中。

高。而青少年肥胖之所以容易诱发急性胰腺炎，核心在于肥胖会导致胰岛素抵抗和慢性炎症，使肝脏合成甘油三酯亢进，让血液处于高脂状态，一旦遭遇暴饮暴食，就可能点燃“致命引信”，引发胰腺坏死。

曾纪晓强调，做好儿童肥胖和体重管理，是家长和孩子的必修课。急性胰腺炎的常见诱因包括高脂血症（与饮食油腻、肥胖相关）、胆道疾病、某些药物副作用以及先天因素等，尤其是超重或肥胖的青少年，风险更高。

“五一”假期临近，聚餐聚会增多，专家提醒，若出现持续且剧烈的上腹部疼痛，且疼痛常向背部放射，伴恶心、呕吐、发热等症状，患者需高度警惕急性胰腺炎的可能，务必及时就医。

微创手术后身体康复

曾纪晓当机立断，决定为小杰紧急实施机器人辅助腹腔镜下胰腺病灶清除、引流术，这是挽救他生命的关键一步。

据悉，曾纪晓主任团队已完成近300例儿童机器人手术，擅长在复杂腹腔环境中精准操作。手术中，团队

急性胰腺炎越来越常见

“急性胰腺炎并非成人‘专利’，随着青少年肥胖人群增多，这类病例也越来越常见。”曾纪晓提醒，胰腺炎的本质，是胰腺消化酶被异常激活后，对胰腺自身及周围脏器产生“自我消化”，进而引发的严重炎症，其中，轻型易于治疗，重型则病情凶险、病死率

一次暴饮暴食差点丧命

小杰正值青春期，胃口格外好，身高151厘米的他，体重却达到了73公斤，身体质量指数（BMI值）高达32。

近日中午，小杰一顿饭狂吃了6个鸡腿和几大块红烧肉，没过多久，剧烈的上腹部疼痛突然袭来，还伴随剧烈呕吐。

家人立即将小杰送往当地医院，小杰被确诊为急性胰腺炎。然而，保守治疗并未遏制其病情恶化，小杰的状况愈发危急，医院无奈发了病危通知书。

小杰的父母辗转得知珠江医院儿