



传递“健康多巴胺” 解锁“健康新密码”

广州市第23届健康教育周暨“健康科普 我说我秀”第二季卫健达人脱口秀大赛决赛圆满落幕

《广州卫生健康》讯(文/张思思) 9月27日,由广州市卫生健康委员会主办,广州市卫生健康宣传教育中心承办,广州市广播电视台协办的广州市第23届健康教育周暨“健康科普 我说我秀”第二季卫健达人脱口秀大赛决赛在中国(广州)超高清视频创新产业园区超高清演播厅拉开帷幕。活动旨在推进健康知识普及行动,继续探索健康科普广州模式,提高科普传播效果,营造全民关注健康的良好社会氛围,提升市民健康素养水平。广州市广播电视台总编辑陈家成、广州市卫生健康委员会党组成员、副主任张屹、广州市广播电视台副台长杨露、广州市卫生健康委员会宣传处二级调研员骆元华等领导出席了该场活动。

该场活动共产生了1名一等奖,即来自广东省人民医院的吴嘉楠,3名二等奖,分别是来自广州市海珠区疾病预防控制中心的杨森林、市红十字会医院的孙敬恩和中山大学附属第一医院的“姐妹花”组合之张嘉文、魏小婷,以及4名三等奖,分别是来自广州医科大学附属市八医院的岑政晖、广州市番禺区妇幼保健院(何贤纪念医院)的苏曙光、南方医科大学珠江医院的张燕和广州医科大学附属第二医院的曹丽娜。现场还基于前期网络投票结果为来自广东省妇幼保健院的赵汗清颁发了“最佳人气奖”。

创新科普形式 传递“健康多巴胺”

在比赛正式开始前,台下的亲友团举着各色灯牌为台上的选手加油打气,有的亲友团看似迷你,却用“爸爸,你是最棒的”为选手送上了力量和勇气;有的亲友团规模“庞大”,“声浪”高扬,比如来自南方医科大学珠江医院的张燕亲友团的“声浪”就让人震耳欲聋,“燕子勇敢飞,燕窝永相随”“有远见,不近视,眼里光,璀璨得”,站在台上的张燕不时热情回应,挥手致意,在这样的一来一去中将观众对比赛的期待值拉满。

根据比赛规则,进入决赛的8名选手分成两队,由抽签获得优先选择权的4名选手选择对手进行两两对决,共4轮,每轮根据评委和现场大众评审的“拍灯”数计算总分,最后根据“拍灯”数确定选手的名次。大赛邀请的评委也颇具“分量”,分别是广东省电影家协会理事、暨南大学艺术学院副院长叶志海,广州中

医药大学公共卫生与管理学院副院长、教授马利军,以及脱口秀演员、职业喜剧编剧洛宾。充满“火药味”的规则设置和评委大咖的到场让现场气氛非常热烈,选手们个个拿出看家本领准备“火力全开”。

首先登上决赛舞台的是来自中山大学附属第一医院的护士“天使”组合之张嘉文和魏小婷。“这么严重啊,要不我躺会儿,缓一缓再去医院。”“当然不行,时间就是生命!治疗中风,争分夺秒非常重要。医护人员加速、交通加速、救护车加速、患者的行动更要加速。”她们带来的是脱口秀“漫才”作品《“中风”的识别》,造型靓丽的她们笑容可掬,在一捧一逗的演绎中将关于脑卒中识别的专业医学知识转化为观众能够理解和接受的科普知识并幽默输出,让观众在笑声中收获健康知识,走出健康误区。

与“天使”组合进行对决的是来自广州市海珠区疾病预防控制中心的公卫医师杨森林。“蚊子发出一个红包,并拍了拍你,霸道总裁发言:我‘痒’你啊!你在挠痒痒时,可能就感染了登革热”,杨森林表演的《那些年我追过的蚊子》“笑点”和知识点无缝衔接,其用轻松幽默的表达传播健康科普知识,展现传染病防控工作背后的故事,现场观众在笑声和掌声中感受到健康脱口秀的魅力。

表演结束后,两组选手各出奇招进行“拉票”。“天使”组合用俏皮的一封信打动了评委和大众评审团,赢得了85盏“拍灯”,而杨森林则用一段动情的抗疫故事分享赢得了89盏“拍灯”,以4盏“拍灯”的优势先行拿下第一轮的对决。“看来杨医生追的是蚊子,你们追的是他呀”,主持人在现场调侃道。

丰富科普表达 解锁“健康新密码”

据主办方介绍,参与本场决赛的8名选手主打一个“广”字,不仅来源广,既有来自省(部)级医院,也有来自市级医院或公卫机构的医生和护士,而且专业领域广,将儿科、烧伤科、眼科、耳鼻喉科、病理科、神经科和公共卫生学科“一网打尽”。在这些选手中,具有硕士以上学历的占比超三成,中级职称以上占比近90%,他们平均年龄为35岁。来自广东省人民医院新生儿科的吴嘉楠是8名选手中年龄最小的那位,但关于如何做好一名“奶爸”,他比其他选手都有经验。

“我每天都要抱很多孩子,左搂右抱,但他们都不是我亲生的,因为我是一名新生儿科护士”,“东北男孩”吴嘉楠表演的《早发现早治疗,杜绝成为黄米粽子》一开口便引来现场笑

声一片,“就算你抱着孩子去网吧来个包宿治疗也没用,网上这些偏方不可信……多喝热水是经典的渣男语录,多喝奶,才是嘉楠语录”。吴嘉楠用“奶爸”形象拉近了与观众间的心理距离,“语录”频出的表达方式使其传播的关于新生儿黄疸识别和应对的科普知识观众愿意听、听得进去,结尾的一段快板更是让观众在欢乐的氛围中将健康科普知识内化于心。最后,吴嘉楠赢得了92盏“拍灯”。

“金句”频出,“爆梗”不断是整场比赛的最大特点,选手们使出浑身解数,只为将知识和欢乐更有效地传播出去,比如来自广州医科大学附属市八医院的岑政晖表演的《儿科医生教你看咳嗽》,“我们医生对咳嗽是又爱又恨,就像热恋的小女生面对男生,不怕他来,就怕他乱来”,用形象的比喻将咳嗽的作用机制解释了一番。来自广州市红十字会医院的孙敬恩更是自嘲为“厨子”,其表演的《别把伤口当食材》将烧烫伤后的伤口处理比喻为做菜——“最高端的食材只需要最朴素的调味方式,那就是冲脱泡盖送。”还有来自广州市番禺区妇幼保健院(何贤纪念医院)的苏曙光因为来自被称为“疾病判官”的病理科,气场十足,“这个世界上最动听的话,不是‘我爱你’啊,而是病理医生告诉你,‘嗨,你的肿瘤是良性的’。”富有烟火气的科普表达赢得现场的阵阵掌声。

投身科普事业 守护“健康新生活”

医疗卫生机构是健康科普工作的主阵地,医务人员是健康科普工作的主力军。健康脱口秀为医务人员丰富科普表达开辟了一条新赛道,这对医务人员来说,既是机遇,又是挑战。

“健康脱口秀就像我们医务工作者开展健康科普的‘排头兵’,我希望通过我的脱口秀,可以激发观众学习科普知识的兴趣和乐趣,继而更深入地去学习相关知识”,来自广州医科大学附属市八医院岑政晖在赛后接受采访时说道,“在这方面,我还需要不断探索和努力”。

近年来,广州市卫生健康委员会鼓励引导广大医务人员践行“大卫生、大健康”理念,积极发挥医疗卫生机构和医务人员在健康知识普及行动实施中的重要作用。

“其实,我主要想把科学、权威的科普知识通过脱口秀这种有趣的形式更好地传播出去,希望观众摒弃掉所谓的‘祖传秘方’,养成科学的就医理念”,来自广州医科大学附属第二医院的曹丽娜在采访时说道,“在我的脱口秀中,我主要是讲故事,用故事包裹科普知识”。

健康脱口秀就是这样在硬核科普和有趣表达之间找到平衡,把健康科普知识讲得通透,讲得有趣。“看完整场比赛,我觉得选手们的很多‘笑点’都让我回味无穷,这也加深了我对科普知识的记忆和理解”,大众评审团的一位评审观赛后说道。

今天,已经有越来越多的医务工作者拿起笔杆子、麦克风,积极投身于健康知识的普及工作,他们共同秉持着一种信念,那就是:创作更多有趣、有价值的健康科普作品,让公众在笑声中走出健康误区,在欢乐中掌握健康密码,共同拥抱高质量的健康生活,为健康广州建设贡献自己的一份力量。

据了解,该场活动在包括新华社现场云、花城+APP、花城FMAPP、快互动、健康羊城视频号、法拉理视频号等多个网络视频平台开启线上直播,观看人数超48万。



信访“家文化”建设助推卫健系统提升信访效能



广州市卫生健康委员会坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,认真贯彻落实中央、省、市对信访工作的部署和要求,学习践行“浦江经验”,在卫生健康系统深入推进信访“家文化”建设,把“送上门的群众工作”做实做细。以真诚沟通、真情服务、真心解难换来群众的满意。信访“家文化”建设,群众合理诉求得到合理的解决,最大限度将信访矛盾化解在源头,助推卫健系统信访工作效能提升。2023年1-8月,我委受理信访量较去年同比下降了24%,群众满意度得到提升。

(撰稿:广州市卫生健康委 赖玉红)

以信访家文化建设为牵引 在改进服务方式上见成效

中山大学附属第一医院和市皮肤病防治所结合各自的工作特点,积极推行信访家文化建设。中山大学附属第一医院通过建立“拉家常”式的医患谈话工作机制,与患者及家属进行面对面的沟通,全面解答患者最关心的问题,使患者及家属理解治疗的复杂性和必要性,尊重他们对治疗方案的选择权和知情权,有效拉近医患关系,减少投诉纠纷的发生。医院开展近90次疑难高风险患者谈话,涵盖多个科室,后续未再有投诉纠纷,获临床和患者的认可。另一方面,市皮肤病防治所以“群众诉求是家事”为理

念,采取多项措施改善服务。针对挂号难的问题,及时增加15%的放号量,并提供皮肤科日间诊疗服务,方便上班族和学生就医。对于医疗服务态度的投诉,将投诉数量和处理情况纳入科室和个人绩效考核,提高服务质量。针对患者购买制剂排长队的问题,除定期开展便捷的制剂门诊,还开通公众号“互联网医院便捷购药”,为患者提供了更便捷、周到的医疗服务,提高患者的满意度。通过信访家文化的牵引,中山大学附属第一医院和市皮肤病防治所在医疗纠纷预防和服务改进方面取得明显成效。

图片说明:

- 1.中山大学中山眼科中心建设了一支专业稳定的志愿者队伍,提供咨询、导医、便民、健康宣教、投诉处理等服务
- 2、3.中山大学附属第一医院管理部门工作人员和临床教授共同与家属进行术前风险沟通
- 4.患者出院前向广州医科大学附属中医院外二科医生和护士赠送锦旗
- 5.广州市第一人民医院的信访接待室
- 6.广州医科大学附属脑科医院的信访接待室

以推动优质护理与志愿服务为突破口 使“家人”需求得到响应

在医患关系方面,广州医科大学附属中医医院和中山大学中山眼科中心都以家文化为核心,通过一系列举措提升患者的就医体验和满意度。中医医院常态化开展医患沟通技巧及服务礼仪培训,并分批次创建优质人文护理示范岗来推动各科室护理服务人文建设。近期,医院客服中心接到一位异地就医患者家属就医院费用清单问题提出的投诉,通过详细介绍异地就医结算政策和个人自付金额的计算方式,与家属不断沟通交流,最终解决矛盾并获得家属的感谢与赞赏。中山大学中山眼科中心通过党建带团建建设专业稳定的志愿者队伍,设学雷锋志愿服务岗,为患者提供综合服务。常态化开展“志愿服务在医院”活动,如在就诊高峰期,统筹协调党支部志愿者利用班外时间下临床一线服务。志愿者通过咨询、导医、便民、健康宣教等方式为有需要的病人提供全方位的关怀,提高了患者的满意度,缓解了医患矛盾。

以营造温馨家氛围为纽带 让“家人”声音得到聆听舒解

广州市第一人民医院和广州医科大学附属脑科医院充分融入“家文化”元素,通过打造温馨的来访接待环境,积极提供便民服务,让来访群众感受到“家”的温暖。医院投诉管理科接待室被打造成为“新时代信访工作之家”,提供储物柜、饮用水等便利设施,张贴医院相关制度和公示专栏,营造舒心、暖心、省心的接待环境。广州市第一人民医院和广州医科大学附属脑科医院还深入开展“暖心接访”活动,为来访群众提供亲情式服务,使他们带着暖

意离开医院,达到化解矛盾的效果。此外,中山大学附属肿瘤医院也在满足患者需求方面充分发挥家文化的作用。除设立传统的院内投诉信箱和投诉热线外,医院还利用自研就医软件和微信小程序,开发患者就医咨询与建议功能模块,采用智能AI客服与后台人工客服相结合,及时解答与解决患者反映的问题和诉求。在家文化的引导下,广州市第一人民医院、广州医科大学附属脑科医院和中山大学附属肿瘤医院共同致力于建立温馨的来访接待环境和高效的沟通渠道,一定程度上避免了矛盾纠纷的扩大与外放。

十专科

心脏康复怎么做? 专家开出“五大处方”

医学指导:广州医科大学附属第一医院心血管内科 鲁明军 主任医师 通讯员:韩文青



心脏康复的目的是什么?

心脏康复是针对心血管疾病患者或者高危患者,由多学科团队提供的多模式干预措施,由心血管内科医生、心血管护理团队,以及康复科、营养科、心理科的医生共同提供的整体服务。这其中包括初步评估、风险因素管理、运动锻炼、生活方式的教育和干预等。

部分冠心病患者认为没必要为了心脏康复再次折腾。对此,鲁明军认为这种看法并不正确,他表示,心脏康复的目的是提升患者的活动耐力,让生活不能自理的患者逐渐恢复生活自理,让生活自理的患者具备照顾家人的能力,甚至逐步投入工作、社会。“不同程度的冠心病患者达到各自相应的康复目标,从而减轻家属、社会的负担,尽量恢复到冠心病前的身体和心理状态。”

冠心病患者突发心梗,通过药物、支架等手段及时保住性命,但这并不是治疗的结束,而是心脏康复的起点。广州医科大学附属第一医院心血管内科主任医师鲁明军提醒,患者需要通过科学、有效的药物维持治疗,同时注重运动康复、合理膳食、心理干预以及管控危险因素,才能避免心功能恶化,同时恢复到冠心病前的生活质量。

老人家进行心脏康复是折腾? 不!

很多老年患者一听到“康复”两个字,可能会认为必须回到医院,通过使用各种器械进行康复,其实不然。鲁明军表示,只要把活动耐力一点一点提高,就是心脏康复的一部分,场景绝不仅限于医院,可以在床上自己吃饭,可以是下床上厕所,也可以是在客厅里行走,或者到小区散步。

总体来说,心脏康复分为三个阶段:第一阶段是住院治疗期间,通过药物、支架等治疗手段终止冠心病、心梗、心衰的进展。第二阶段是出院后的6个月内,在主管医生、康复师的指导下制定运动康复方案,如运动强度、方式等。第三阶段是长期康复,在第二阶段主管医生指导下建立良好的生活方式的基础上,长期保持良好的运动习惯、健康的生活方式,避免出现心血管意外。

专家开出心脏康复“五大处方”

药物处方 无论是心梗、心衰、冠心病,采取的是支架治疗,还是保守治疗,药物治疗始终是最基本的手段。“特别是合并有高血压、高血脂、糖尿病等冠心病危险因素的患者,药物治疗更加不能忽视。”鲁明军表示。

不少患者认为是因为安放了支架才需要服用药物,鲁明军表示这是一个认知误区。冠心病的基本治疗就是药物,部分病情严重的患者需要安放支架。因此,无论是否安放支架,都需要使用药物。

运动处方 运动康复前,患者需要经过前期的科学评估,判断合适的运动方式和强度,保证运动康复在安全范围内进行。

运动康复主要分为三部分:一是5~10分钟的低强度有氧准备运动,以提高机体活动度、增强心血管适应性、预防不良事件;二是有氧运动为主的运动训练,如散步、慢跑等,配合抗阻训练和柔韧性训练;三是5~10分钟的放松运动。运动康复的锻炼频率以30~60分钟/次,3~5次/周为宜。早期较为虚弱的患者运动频率可减少,同时需要家属陪伴进行,以帮助机体逐渐恢复正常心率。

营养处方 科学的膳食营养能有效降低冠心病的发病风险。一般建议冠心病患者增加多元不饱和脂肪酸和单一不饱和脂肪酸的摄入,减少饱和脂肪

酸和胆固醇的摄入。在保证每日所需能量达标情况下,合理分配卡路里来源:糖类50%~60%、蛋白质15%、脂肪25%~35%,同时要增加纤维素的摄入。

心理处方 冠心病患者不仅要治疗身体疾病,更要预防心理出现问题。有效的心理干预可以改善患者的心理障碍,增强信心,提高康复效果。鲁明军提醒,冠心病患者要保持信心,要坚信自己可以像高血压、糖尿病等慢性病患者一样,与冠心病共存到80岁、90岁,甚至100岁。

危险因素的管理和戒烟处方 心血管疾病的危险因素主要包括吸烟、高血压、糖尿病、血脂异常、超重和肥胖等,应该对以上因素做好科学管理。其中,吸烟能刺激交感神经分泌儿茶酚胺,进而升高血压;致使内皮细胞功能损伤,诱发血栓形成,加重动脉粥样硬化;诱发心肌细胞凋亡,导致心力衰竭。戒烟属于一、二级预防,能有效降低冠心病发生风险,也能有效减少心血管事件的再次发生。



腹痛半年竟是体内虫窝作怪 吃这种食物要煮熟

医学指导:南方医科大学中西医结合医院脾胃病科(消化内科)

主任 张卫民 主任医师 通讯员:魏涵博、朱钦文、黄伟

广东人对食材的本味追求到了极致:广东的鱼生现点现切,广东的生腌嫩滑鲜甜……但是,一不小心就吃出了“寄生虫隐藏奖”。近日,顺德一名男子高烧、腹痛伴有黄疸被送往南方医科大学中西医结合医院进一步检查,结果竟是感染了肝吸虫。据了解,该男子发病前有吃鱼生的经历。

寄生虫在肝脏里搅得天翻地覆

今年2月,来自顺德的何先生出现腹痛、恶心呕吐、寒颤出汗症状,因休息后会缓解,所以并未系统治疗。直到7月,何先生腹痛情况加重,他到当地医院进行护肝治疗。但腹痛症状不仅持续加重,还出现了高热、黄疸等症状。8月,他来到南方医科大学中西医结合医院脾胃病科(消化内科)进行详细检查和系统治疗。入院时,何先生仍然有发烧、黄疸、腹痛不止的症状。脾胃病科(消化内科)主任张卫民回忆说:“当时考虑患者是‘胆总管结石引发的急

性化脓性胆管炎’,了解到这位患者发病前特别喜欢吃‘鱼生’,高度怀疑是寄生虫导致的腹痛、黄疸和胆管结石。”

张卫民团队为何先生做内镜逆行胰胆管造影,活检并且取出了胆总管结石。“在取石的过程中发现有大量的泥沙样结石,很多疑似寄生虫的虫卵和死亡虫体。其中一个巨大的疑似寄生虫的虫体,我们通过内镜取了出来。虫体宽3毫米,长度超过1厘米,通过病理证实为肝吸虫。”张卫民说。明确了病因之后,张卫民团队利用鼻胆引流结合抗肝吸虫药物治疗,患者病情很快好转,目前已经康复出院。

张卫民介绍,肝吸虫又名华支睾吸虫,是常见寄生虫中的一种。其成虫寄生于人的肝胆管内,是肝胆管癌和肝癌的重要诱因。

民间杀虫偏方究竟可不可信?

张卫民强调,民间广为流传的杀虫秘籍基本上都是不靠谱的。比如食用生鱼片只要就酒吃就可以杀虫,实际上把肝吸虫泡在白酒里它依然可以存活很久;蒜汁、芥末、辣子、食醋等蘸料,用鱼生蘸一下也根本无法达到杀灭肝吸虫的效果。唯一可靠的方法就是将生鱼片煮熟。“如果有过进食生鱼、活虾活蟹等情况,应该尽快就医。可以进行肝吸虫抗体的血清检查和粪检,确诊后口服抗寄生虫药多可治愈。”张卫民提醒。

临床表现

上腹痛

腹泻

肝大



严重者:胆管炎

胆结石

肝硬化



儿科频道

近期红眼病高发,如何防治?

医学指导:广东省妇幼保健院眼科郑姝副主任医师、冯庆阳主治医师 通讯员:王舒华

夏秋交际,急性结膜炎进入了高发季。开学后,校园内学生聚集,眼科门诊近期涌现了很多眼睛红、眼屎多的孩子……这些孩子患的正是急性结膜炎,也就是大家常说的“红眼病”。

什么是急性结膜炎?

急性结膜炎,俗称“红眼病”,是由于细菌、病毒等微生物感染眼睛引起眼红、眼痛、眼肿、流泪、眼屎增多的眼病,可单眼或双眼发病。近期流感也高发,感冒后孩子的免疫力下降,接触鼻涕、口水等污物的小手揉眼睛就更容易导致急性结膜炎的发生,并且症状也更重。

急性结膜炎的处理

出现急性结膜炎时,家长需带孩子及时前往医院眼科就诊,遵循医嘱按时滴眼药水治疗,一般5~7天可以痊愈。不要贸然自行购买眼药水,以免用药错误,延误病情。滴眼药水时,家长应先洗净双手,轻轻扒开孩子眼皮,在距离眼睛1~2cm处将眼药水滴入,瓶口不要接触到眼睛和睫毛,如果需要滴不同种类的眼药水,

则要间隔至少5分钟。

若用药时孩子哭闹明显,家长可以用被子包裹孩子的身体及四肢进行固定,再轻轻扒开孩子眼皮滴入眼药水,不要只滴在眼皮上或眼角处,因为药物只有滴进眼睛才能发挥作用,流到眼外的眼药水用纸巾擦掉即可,若哭闹流泪多可补滴1~2次。

护理注意事项

急性结膜炎属于接触传播,传播力较强,家长和患儿接触到患病的眼睛、眼泪、眼屎等后,不能再接触眼睛和物品,要及时清洁双手;患儿用过的毛巾、枕巾、衣服等相关物品需用开水烫煮10分钟或消毒液浸泡,然后再进行清洁和晾晒。

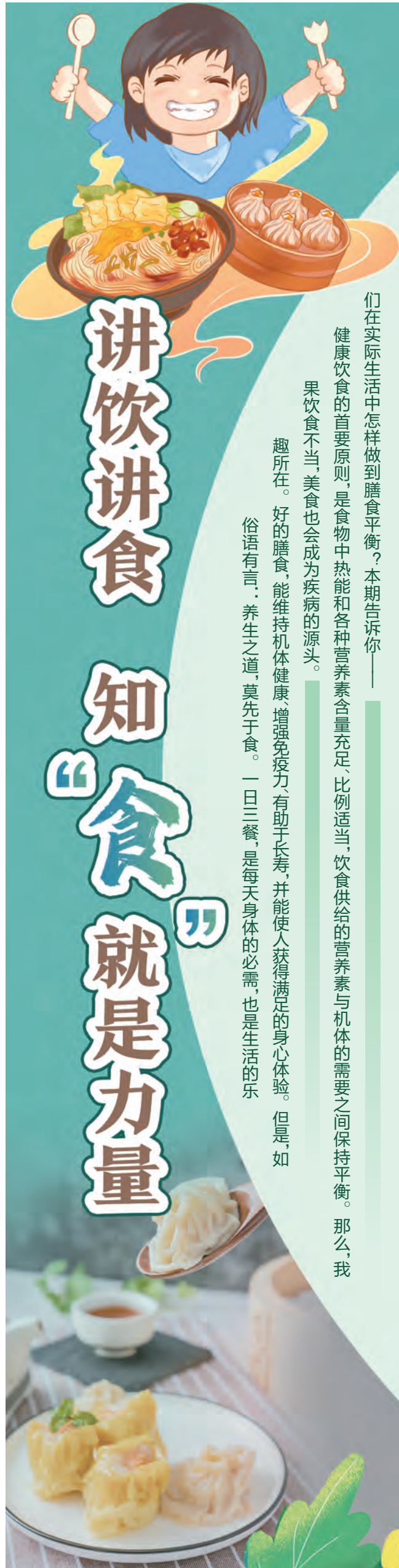
患病期间,孩子需居家治疗,不要上学,不要去人多的地方活动,注意卫生,勤洗手,少看电子产品,清淡饮食,不吃辛辣、油腻、刺激的食物,多喝水,多吃蔬菜水果。

家里有多个孩子时一定要做好疾病预防教育,眼药水不能共用,以免互相传染,没有患病的孩子不需要滴眼药水预防。

急性结膜炎的预防

儿童是流感的易感人群,也是急性结膜炎的好发人群。日常生活中,家长应督促孩子养成良好的卫生习惯,多进行户外运动增强体质,均衡饮食,保持良好的生活作息,这样有助于减少疾病的发生。





们在实际生活中怎样做到膳食平衡？本期告诉你——

健康饮食的首要原则，是食物中热能和各种营养素含量充足、比例适当，饮食供给的营养素与机体的需要之间保持平衡。那么，水果食不当，美食也会成为疾病的源头。

趣所在。

好的膳食，能维持机体健康、增强免疫力、有助于长寿，并能使人获得满足的身心体验。但是，如何

俗语有言：“养生之道，莫先于食。一日三餐，是每天身体的必需，也是生活的乐趣所在。好的膳食，能维持机体健康、增强免疫力、有助于长寿，并能使人获得满足的身心体验。但是，如何

营养医师带你了解《岭南膳食模式》

□ 通讯员：杜光宗、魏彤 □ 指导专家：广州医科大学附属肿瘤医院 临床营养科副主任黄瑜芬 副主任医师、注册营养师 / 余思燕医师

为倡导健康饮食方式，广东省营养学会专家组结合岭南地区居民传统饮食特点以及现代循证营养健康证据，编制出了涵盖八条特征的《岭南膳食模式》，于7月30日在广州正式发布。该膳食模式以科学研究为基础，以岭南传统饮食文化为特色，以促进健康为核心，为岭南人民量身打造了一条健康饮食之路，对居民日常饮食具有健康指导作用，有利于降低心血管疾病、高血压、恶性肿瘤等多种慢性病的发病风险。

那么，岭南膳食模式内容有哪些呢？广东人该如何健康饮食？下面一起好好了解一下。

1 食材广博，搭配合理

没有任何一种食物能够满足人体全面营养的需求，所以食物要多样化，才能保证营养的全面性和平衡性，同时研究已表明食物多样化可降低心血管疾病患病率以及全因死亡风险。

如何做到食材广博，搭配合理？

首先，食物选材上要新鲜和多样，尽可能每天有12种，每周有25种或以上不同的食物。每一天，饮食尽量涵盖谷物类、蔬菜水果、禽畜鱼蛋奶类、大豆和坚果类以及烹调用油盐这5大类别食物。其次，在总量控制基础上，各大类食物比例要适宜，注重粗细搭配、荤素搭配、颜色搭配。

2 蔬菜足量，水果丰富

蔬菜是平衡膳食的重要组成部分，是维生素C、B、叶酸、胡萝卜素、钾、钙、镁以及多种植物化学物的重要来源，具有抗炎、抗氧化和改善肠道功能等多种健康效应。增加蔬菜摄入量，可降低高血压、糖尿病、心血管疾病代谢性疾病、肿瘤以及全因死亡的风险。

如何做到蔬菜足量、水果丰富？

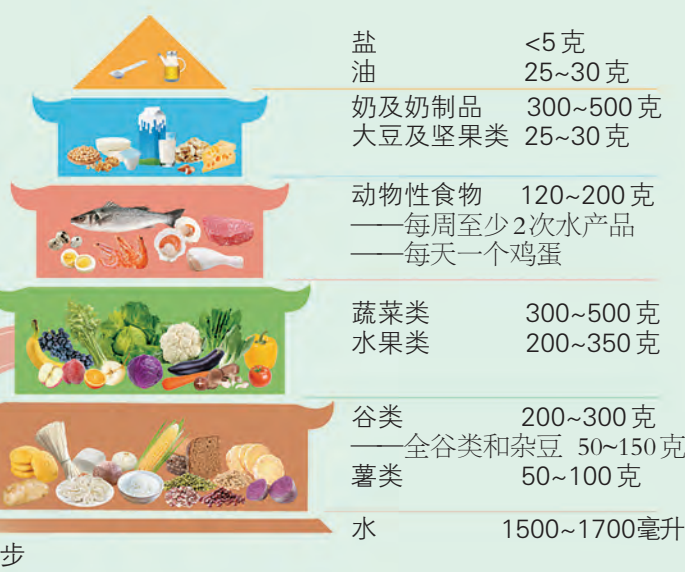
推荐顿顿有蔬菜，天天有水果，成年人每天蔬菜摄入量推荐量为300~500g，水果200~350g。深色蔬菜（指深绿色、深黄色、紫色、红色等有颜色的蔬菜）一般较浅色蔬菜富含更多维生素、植物化学物 and 膳食纤维，因此，推荐每天占总体蔬菜摄入量的1/2以上。与蔬菜相比，水果不仅含有丰富的维生素和矿物质，同时具有独特的有机酸、芳香类物质以及更丰富的多种植物化学物如多酚类和类胡萝卜素等，具有抗氧化、抗炎、保护心脑血管以及抗肿瘤等健康效应。同时，其丰富的纤维素、半纤维素和果胶有益于肠道健康。适量摄入水果，能降低心脑血管疾病和某些肿瘤的发生风险以及全因死亡率。

3 水产充足，肉禽蛋奶适量

岭南地区有发达的水系，拥有丰富的海产食品来源。水产类食物富含优质蛋白质，是维生素A和D的重要来源，钙、钾和镁含量丰富，维生素E、B₁和B₂、铁、锌和硒含量也较高；水产品是n-3多不饱和脂肪酸的重要食物来源。研究显示，增加鱼类摄入可降低冠心病、脑卒中、心力衰竭、各种恶性肿瘤如结直肠癌、食管癌、肝癌、乳腺癌和肺癌等的发生风险，以及心血管疾病死亡和全因死亡的风险。

肉、禽、蛋、奶是人类优质蛋白质的主要来源，是平衡膳食的重要组成部分。所有动物性食物，尤其是内脏和蛋黄，均含有较高的胆固醇。肉类和奶含有较高的饱和脂肪酸，内脏、肉类和禽类也含有较高的嘌呤。因此，适量摄入肉、禽、蛋、奶有益于健康，过量摄入会增加心血管代谢性疾病及结直肠癌的风险。

中国居民平衡膳食宝塔(2022)



每天活动6000步

4 杂豆常有，全谷坚果不缺

杂豆是指除大豆以外其他豆类食物的总称，常见有绿豆、红豆、豌豆、芸豆、眉豆、扁豆等。杂豆以淀粉为主，为直链淀粉，其升糖指数低，有助于血糖的控制；杂豆中还含有20%蛋白质和少量的脂肪，且杂豆蛋白质的氨基酸组成与大豆相同，属于优质蛋白质；此外，杂豆皮适口性好，可提供较丰富的膳食纤维。

谷类

稻米、糙米、小麦、大麦、燕麦、黑麦、黑米、玉米、高粱、青稞、小米、粟米、荞麦、薏米等

杂豆类

除大豆外的红豆、绿豆、芸豆及花豆等豆类

全谷物指的是指未经精细化加工，或虽经处理，仍保留了完整谷粒所具备的胚乳、胚芽、麸皮及其天然营养成分的谷物。如糙米、燕麦、全麦包等。全谷物比精加工的米面等谷物保留更多的B族维生素、膳食纤维及矿物质。经常食用有益于保持健康体重，维护肠道健康以及降低心血管疾病、2型糖尿病和某些癌症的发病风险。

坚果，如花生、腰果、瓜子、核桃等，富含优质蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、B族维生素、磷、钾、钙、镁、铁和锌等，具有抗炎、有利于血糖控制、保护心血管健康等作用。

日常生活中，建议经常制作杂粮饭、杂粮粥/粥代替精细米面，而坚果作为良好的零食，每天可适量食用一些未经加工的原味坚果，每周控制在70g左右。



6 喝茶多，饮酒少

喝茶是中华几千年以来延续的传统饮食文化之一。为什么主张多喝茶？茶叶中富含的茶多酚和茶色素，均具有抗氧化、抗炎、降脂、抗动脉粥样硬化、改善肠道菌群等多种作用。其中茶多酚以未发酵的绿茶含量较多，而茶色素以发酵的红茶、白茶等含量较多。此外，茶叶中亦含有较多的芳香物质，赋予茶饮愉悦的口感和香味。

健康喝茶，有几点要注意：

- 1、不要喝太烫的茶，因为长期喝太烫的茶会增加食管癌的发病风险。
- 2、选择淡茶水而非浓茶。因为大量饮用浓茶，茶叶中的鞣酸会影响铁的吸收，缺铁性贫血的人应注意少喝浓茶。
- 3、茶叶中含有咖啡因，容易影响睡眠，因此需注意饮茶的时间和剂量。

过量饮酒不利于健康已为大家公认，因此在不可避免要喝酒的情况下，主张践行“若饮酒，应限量”。控制在相当于半两至一两白酒摄入量。研究显示，酒精摄入量增加，与缺血性卒中、脑内出血和急性心肌梗死的发生率呈正关联。过量饮酒与多种疾病有关，增加痛风、心血管疾病和某些癌症的发生风险。

7 多蒸煮快炒，少煎炸腌制

广东人烹调方式以“蒸”和“快炒”为主，注重“色、香、味、形”，并认为煎炸的食物“热气”，因此较少采用煎炸法烹调食物。研究表明，蒸煮快炒的烹调方式加工时间短、中心温度低，营养素破坏或流失少，而煎、炸方式则增加油脂摄入，且高温增加多环芳烃等致癌物的产生，腌制食品则容易产生亚硝酸盐或亚硝胺等致癌物质。

采用多蒸煮快炒方式有助于保存食物的营养成分及控制能量平衡，减少心血管疾病以及消化道肿瘤的发生风险。

8 叹早茶、常煲汤，重食养

广式早茶是岭南地区的一种独特饮食文化，早茶吃的食物种类繁多，主食充足，搭配有荤食、有蔬菜，体现了“早餐要吃好”的健康饮食理念。

粤菜文化中有言“宁可食无肉，不可饭无汤”，表明了汤在岭南饮食文化中的重要性。广东人根据不同的季节选择不同的食材煲汤，讲究药食同源，煲汤和喝汤将饮食与养生融为一体。汤料中既有丰富的动物性食物，也常用杂豆、根茎类（如葛根）和部分药食同源类植物。精心煲制的汤水味美，促进食欲，汤渣食物多样，有利膳食平衡。

不少人担心“老火汤嘌呤高，容易导致高尿酸和痛风”，其实，尿酸的高低跟机体代谢平衡有关。正常人体每天可以代谢掉600mg嘌呤，因此均衡饮食、保持运动，加强机体代谢，适量喝汤并不会直接导致尿酸高。当然，痛风急性发作期以及高尿酸血症和痛风的高危人群，则要严格控制老火汤的摄入。



另外，岭南地区的气候温热，凉茶作为食疗的一种，可起到“除湿去热”的功效。研究显示，不同的凉茶具有控制血糖、改善胰岛素抵抗、调节血脂和降血压等不同功效。

我国传统医学文化植根于岭南人的日常饮食之中，我们要善于结合自己身体的情况及时选择食物。如闷热季节可用凉茶祛湿，炎热季节避免煎炸等“热气”的食物，冬季或体弱者避免“寒凉”性食物，不同季节善用不同食物以“滋补”身体。

同时，在煲汤的汤料及其他食物上，可使用药食同源类食材用以调理身体。

5 饮食清鲜，少盐少油

广东人饮食讲究“清而不淡、嫩而不生”，口味以“清、鲜、嫩、爽”为主。也意味着广东烹调中添加的油、盐和糖等调味料较少，有助于减少油脂、钠、添加糖的摄入以及其他食品添加剂和深加工产生的有害物质的摄入。油和盐在烹调中必不可少，亦为健康所必需，但因摄入过多而危害健康。过多盐的摄入，会增加高血压、脑卒中和全因死亡的风险。因此，减盐对于控制血压、预防脑卒中至关重要。食用油可提供大量能量，过量食用容易诱发肥胖，增加2型糖尿病和心脑血管疾病等慢病的风险。

老年人怎么吃更健康？



老年营养改善行动

进入老龄阶段，人的生活环境、社会交往范围出现了较大的变化，特别是身心功能出现不同程度的衰退，如咀嚼和消化能力下降，视觉、嗅觉、味觉反应迟缓等。这些变化会增加老年人患营养不良的风险，减弱抵抗疾病的能力。良好的膳食营养有助于维护老年人身体功能，保持身心健康状态。因此，作为老年人自己、共同生活的家人或照护者，有必要认识老年期人体的各种变化，掌握科学的膳食原则。

一般老年人膳食指南(65-79岁)

随着年龄增加，尤其是超过65岁，衰老的特征比较明显地表现出来。生理上的变化主要体现在代谢能力下降；呼吸功能衰退；心肺功能衰退；视觉和听觉及味觉等感官反应迟钝；肌肉衰减等。这些变化会影响老年人摄取、消化食物和吸收营养物质能力，使他们容易出现蛋白质、微量营养素摄入不足，产生消瘦、贫血等问题，降低了身体的抵抗能力，增加罹患疾病的风险。

在一般成年人平衡膳食的基础上，应为老年人提供更加丰富多样的食物，特别是易于消化吸收、利用，且富含优质蛋白质的动物性食物和大豆类制品。

老年人应积极主动参与家庭和社会活动，积极与亲友交流；尽可能多与家人或朋友一起进餐，享受食物美味，体验快乐生活。

老年人应积极进行身体活动，特别是户外活动，更多地呼吸新鲜空气、接受阳光，促进体内维生素D合成，延缓骨质疏松和肌肉衰弱的进程。

需要关注老年人的体重变化，定期测量；用体质指数(BMI)评判，适宜范围在20.0-26.9kg/m²。不要求偏胖的老年人快速降低体重，而是应维持在一个比较稳定的范围内。

在没有主动采取措施减重的情况下出现体重明显下降时，要主动去做营养和医学咨询。

老年人应定期到正规的医疗机构进行体检，做营养状况测评，并以此为依据，合理选择食物预防营养缺乏，主动健康，快乐生活。

核心推荐

食物品种丰富，动物性食物充足，常吃大豆制品。鼓励共同进餐，保持良好食欲，享受食物美味。积极户外活动，延缓肌肉衰减，保持适宜体重。定期健康体检，测评营养状况，预防营养缺乏。

高龄老年人膳食指南(80岁及以上)

高龄老年人常指80岁及以上的老年人。多数高龄老年人身体各个系统功能显著衰退，常患多种慢性病，生活自理能力和心理调节能力显著下降，营养不良发生率高，需要他人照护，在营养方面有更加多样复杂的要求，需要专业、精细、个体化的膳食指导。

高龄、衰弱老年人往往存在进食受限，味觉、嗅觉、消化吸收能力降低，营养摄入不足。因此需要能量和营养密度高、品种多样的食物，多吃鱼、禽畜肉、蛋类、奶制品及大豆类等营养价值和生物利用率高的食物，同时配以适量的蔬菜和水果。

精细烹制质地细软、口感丰富美味的食物，适应老年人的咀嚼、吞咽能力。

根据具体情况，采取多种措施鼓励进食，减少不必要的食物限制。体重丢失是营养不良和老年人健康状况恶化的征兆信号，增加患病、衰弱和失能的风险。老年人要经常监测体重，对于体重过轻(BMI<20kg/m²)或近期体重明显下降的老年人，应进行医学营养评估，及早查明原因，从膳食上采取措施进行干预。

如膳食摄入不足目标量的80%，应在医生和临床营养师指导下，适时合理补充营养，如特医食品、强化食品和营养补充剂，以改善营养状况，提高生活质量。

高龄、衰弱老年人需要坚持身体和益智活动，动则有益，维护身心健康，延缓身体功能的衰退。

核心推荐

食物多样，鼓励多种方式进食。选择质地细软，能量和营养素密度高的食物。多吃鱼禽肉蛋奶和豆，适量蔬菜配水果。关注体重丢失，定期营养筛查评估，预防营养不良。适时合理补充营养，提高生活质量。坚持健身与益智活动，促进身心健康。

践行健康生活方式：你今天“三减三健”了吗？

一文读懂“做什么”和“怎么做”

卫生日专题



今年9月1日是第17个“全民健康生活方式行动日”，今年的主题为“‘三减三健’从我做起”，倡导“做自己健康第一责任人”理念。“三减三健”指减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼。

具体来讲，“三减”是指：口味清淡，控制盐油糖，提出“每日盐不过5克，控制烹调油用量，食品饮料要少糖”。“三健”提出：“早晚两次、正确刷牙，测体重、算指数、量腰围，强健骨骼、爱护关节”。

那么，如何通过“三减三健”达到保持健康的目的？中国疾病预防控制中心预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲给出健康指引。

减油：增加好脂肪摄入，食用多种植物油

一般建议每人每日烹调油用量25~30克，也就两三勺的样子。需要说明的是，脂肪也分“好坏”，脂肪因所含脂肪酸种类不同，呈现出不同的特性和功能。

脂肪酸按其饱和程度可分为饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。饱和脂肪酸摄入过多会导致肥胖，增加心血管疾病风险。单一不饱和脂肪酸和多元不饱和脂肪酸对降低血胆固醇、甘油三酯有一定作用。

多不饱和脂肪酸按照双键位置，又分为欧米伽3(α-亚麻酸、EPA和DHA)和欧米伽6(亚油酸、γ-亚麻酸和花生四烯酸)两个系列。其中，亚油酸和α-亚麻酸是人体不可缺少且自身不能合成的脂肪酸，需要通过食物提供，被称为必需脂肪酸。

不同烹调油的营养特点不同，因此，应经常更换烹调油的种类，食用多种植物油。橄榄油、亚麻籽油、鱼油等富含“好脂肪”，可适当增加摄入比例。

减盐：享受食物天然味道

《中国居民膳食指南(2022)》建议，每人每天食盐的摄入量应控制在5克以内。首先，有意识地减少食盐用量，可借助限盐勺等工具，严格控制烹调用盐量；降低味精、鸡精、酱类等调味料的用量，多用醋、柠檬汁等酸味的调味汁，或用辣椒、大蒜替代一部分盐和酱油，可改善食品口感；多采用蒸煮炖等烹调方式，多做凉拌菜吃，少放盐，享受食物的天然味道。

其次，高血压风险较高的人用低钠盐替代普通食盐，不但能控制血压，还能降低中风和死亡风险。

第三，购买食品时，养成阅读营养成分表的习惯，少吃含盐(钠)高的预包装食品。

第四，少吃或不吃腌制食品，尽可能减少外出就餐或点外卖。如果选择外卖，可选择低盐菜品，也可提前告知，要求少盐。

减糖：蜂蜜果汁也要少喝

世界卫生组织和中国营养学会建议每人每天添加糖摄入量最好不超过25克，最多不能超过50克。

添加糖是指人工加入到食品中的糖类，其包括人类制造食品时所加入的蔗糖、葡萄糖和果糖等，也包括食品工业中常用的淀粉糖浆、麦芽糖浆、葡萄糖浆、果葡糖浆等有甜味的淀粉水解产品。

此外，纯果汁、浓缩果汁和蜂蜜也属于要限制的糖类。原因在于，蜂蜜中主要是果糖和葡萄糖，虽然是天然的，但因为消化吸收速度快，也属于应该控制的糖类。

纯果汁在水果榨汁过程中会损失大量膳食纤维，消化吸收速度也会快很多。因此，纯果汁中的糖也应该限制。

健康口腔：坚持用牙线

口腔健康可以带给我们洁白的牙齿，清新的口气和迷人的笑容。

世界卫生组织曾指出，牙齿健康是指牙齿、牙周组织、口腔相邻部分及颌面部均无组织结构与功能异常，并制订出口腔健康标准是“牙齿清洁，无龋洞、无疼痛感，牙龈颜色正常，无出血现象”。

健康体重：更应该重视减脂

除了关注体重的数字，还要关注腰围和体脂。中国营养学会建议，成人男性和女性腰围应分别控制在85厘米和80厘米以内，体脂率应分别在15%~20%和25%~30%。

要实现这个目标，需要做到两个吃对。

第一，食不过量，保持能量平衡，定时定量进餐，细嚼慢咽，每顿少吃一两口。

第二，合理搭配食物，保持营养素平衡，保证每天摄入的食物种类不少于12种，每周不少于25种，增加蔬菜水果、全

健康骨骼：不仅仅是补钙

维生素D和适量优质的蛋白质对于维持骨骼健康同样重要。有了蛋白质，人的骨骼才能像混凝土一样，硬而不脆，有韧性，经得起外力的冲击。

根据《中国居民膳食指南(2022)》的膳食宝塔来搭配饮食，就可以满足我们

虽然刷牙可以清洁牙齿，但无论刷牙有多彻底，食物碎片、口腔细菌仍然会陷入牙齿之间，损伤牙釉质。而牙线可以从牙齿之间和牙龈边缘难以触及的区域去除食物残渣。

建议每天至少使用一次牙线，把所有的牙缝都用牙线清洁一遍，彻底去除残留的食物和细菌，保持牙齿健康。

谷物等高营养密度食物，减少高能量加工食品，摄入足量鱼禽肉蛋奶和大豆。增加优质蛋白质摄入不但增加饱腹感，还有助于增肌，从而提高基础代谢率，帮助“躺瘦”，还能增强抵抗力。

因此，如有必要，可在日常膳食基础上配合一些蛋白粉，或尝试高纤维低能量、饱腹感强、营养丰富的代餐食品。

吃对的同时还要积极进行各种类型身体活动，做到每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上，打断静态行为，每坐1小时起来动一动。

每天所需的蛋白质，即每人每天应摄入富含优质蛋白的动物性食物120~200克，大豆和坚果类25~35克，奶及奶制品300~500克。

另外，要多进行户外活动，根据自身状况，常做一些负重和肌肉强化的锻炼。

相互督促：更有助实现“三减三健”

虽然大家都重视培养健康生活方式，但单独一个人要改掉不健康的生活习惯，坚持践行健康生活方式，还是比较困难的。建议在专业人士指导下积极加入各类团体活动，把“我”的主动健康，变成“我们”组团健康，大家互相陪伴，互相鼓励，甚至互相督促，更容易培养健康生活方式，从而获得健康。

(来源：全民健康生活方式行动微信号、《生命时报》)



火爆全网的“酱香拿铁”，孕妈妈能来一杯吗？

□ 医学指导：广州市第一人民医院妇产科主任 程杨 主任医师 □ 通讯员：吴丽婷

“美酒加咖啡，就爱这一杯”。近日，“酱香拿铁”火爆全网，频频刷屏。据介绍，每一杯“酱香拿铁”中都含有一定量的贵州茅台酒，茅台加咖啡的神奇搭配也勾起了许多人的好奇心，让很多人跃跃欲试。然而，并不是所有的人群都可以饮用“酱香拿铁”。

广州市第一人民医院妇产科主任程杨提醒，孕妈妈要“忍忍口”，暂时不能喝“酱香拿铁”。她解释道，由于这款咖啡

里不仅含有咖啡因，还含有酒精，虽然酒精含量低于0.5%，但仍然含有酒精成分。这两种物质都可以通过胎盘进入胎儿体内，对胎儿造成潜在风险。

研究表明，咖啡中的咖啡因与流产、早产、低出生体重有关。怀孕期间饮用咖啡会刺激肠胃蠕动，加重孕吐。咖啡也会导致胎儿兴奋，造成胎动。如果每天摄入咖啡量过高(大于200毫克)还会增加流产的概率。而酒精对胎儿影响更加严重，极有可能对胎儿神经系统产生影响，从而造成胎儿在宫内与出生后的生长发育障碍，具体表现为智力低下、特殊面容、多种畸形。因此，为了

安全起见，孕妇还是不喝为宜。孕妈妈还应该注意避免饮用含有咖啡因、酒精的饮料，如可乐、外卖水果茶、奶茶等，这些饮品里面或多或少都含有一定量的咖啡因。

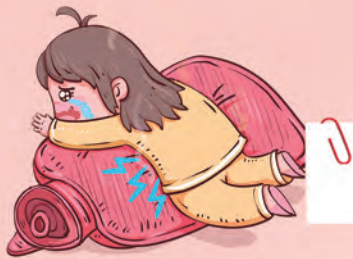
在饮品选择上，孕妈妈应该注意什么呢？程杨提醒，孕妈妈应选择营养丰富，添加剂少，含糖量少的饮料，如温开水、鲜榨果汁、富含蛋白质的饮品。程杨建议孕妈妈们以饮用白开水为主，每天摄入1700~1900毫升的水，也可以饮用牛奶、豆浆、果蔬汁等饮料。在怀孕期间，钙和维生素的补充十分重要。奶制品含有丰富的钙质和蛋白质，可以维持

孕妈妈和胎儿的骨骼健康。果蔬汁含有维生素，既可以帮助胎儿发育，又有利于孕妈妈的身体健康。需要注意的是，鲜榨果汁的饮用要适量，由于鲜榨果汁含糖量较高，喝太多反而容易导致糖分摄入过多，增加妊娠糖尿病风险。

孕育天地

中医诊疗

开学季遇上痛经怎么办? 调养、舒缓 中医有良方



医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院中医针灸专科主任 易伟民 副教授

通讯员:黄睿、邱紫怡、镇艳

“开学正好是经期,一直以来都有痛经的老毛病,症状严重影响日常生活学习,有办法缓解吗?”近日,开学就要升上高二的小李来到了中山大学孙逸仙纪念医院中医科就诊,问出了不少痛经患者非常关心的问题,易伟民副教授团队给她开出缓解良方。

一个误区 “痛经是不可解决的?”

痛经是指在月经期间或月经前后发生下腹部坠胀与疼痛,同时伴有腰痛以及其他不适症状。剧烈的疼痛还可能导致冷汗、呕吐以及面色苍白等症状,严重影响患者日常生活与身心健康。痛经分为原发性和继发性两类,前者是指生殖器官无器质性病变的痛经,后者系由于盆腔器质性病变等所引起的痛经。

痛经问题可能会伴随女性长达半生的时间,很多女性面对慢性生理疼痛都选择了默默忍受,认为痛经是不可解决的,这是对痛经认识的一个误区。其实,原发性痛经只是部分女性的一种生理现象,当内分泌失调、功能紊乱时就会在行经过程中出现疼痛。痛经虽然难以根除,在中医上还是可以采取适当的方法进行缓解。

三个疗法

服药、针灸和推拿都是可选之策

内服药物治疗

中药防治痛经,需要坚持调理原则,结合女性痛经的症状,运用温经散寒、活血化瘀、行气活血、调补气血及肝肾、清热除湿等方法治疗。根据患者的痛经特点,一般在经期前后的1~7天用药最佳。

内服药物治疗主要分为三种类型:

一是方剂辨证论治。常用的方剂包括香附四物汤、少腹逐瘀汤、圣愈汤等。医生在使用方剂治疗原发性痛经会根据疼痛发生的时间、部位、性质及疼痛的程度,并结合行经时月经量、色及伴随症状,进行辨证论治。比如在应用少腹逐瘀汤治疗原发性痛经时遇偏寒凝重患者,则加吴茱萸、艾叶;遇气血虚弱者,加党参、阿胶。也会在圣愈汤中加减熟地黄、当归、川芎、炒白芍、黄芪、红参、延胡索、鸡血藤等辨证使用的中药。

二是中成药治疗。中成药具有疗效相当、携带方便等特点,是近年来中医治疗原发性痛经的发展趋势。临床用中成药治疗原发性痛经也要辨证分型,合理选药,以更好地发挥中成药的作用。

三是拟方治疗。有经验的医生会在解读剖析中医经方的基础上,结合多年临床工作经验,总结得出的自拟方治疗原发性痛经,也有不错的效果。

针灸治疗

针刺法通过针刺相应穴位,调节人体气血运行,起到温经通络作用。针灸治疗作为中医治疗原发性痛经的一大特色优势,受到广大患者青睐。

灸法具有扶正祛邪、温经散寒、化瘀止痛的功效,对寒凝血瘀型痛经患者有一定针对性。临床

常用温针灸治疗原发性痛经,其先针刺子宫、关元、足三里、三阴交等穴位,针刺入腧穴,得气后再用艾条施灸。

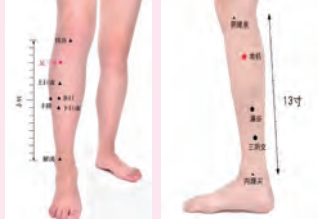
还有推拿、耳穴、埋线等疗法。

推拿治疗

临床常采用摩法、按法、揉法推拿地机穴、三阴交及足三里穴位,可起到疏通经络,调畅气血、缓急止痛的作用,配合温针灸既扶正祛邪、激发阳气、推动气血,又祛湿散寒,止痛尤佳。

除了以上三种疗法,易伟民还分享了一个缓解痛经的小妙招。可在经期前数日及月经期间,用拇指的指腹由轻至重地按揉地机穴、三阴交穴及足三里穴位,以能忍受为度,按压后局部可产生酸胀痛感,或向会阴及小腹部放射,每穴3~5分钟,左右交替,每日1~2次,痛经的症状会缓解或者消失。如果经期正好与开学或者其他“重要日子”重叠,可以提前几日进行按摩,有效舒缓痛经。

月经期间,女性血室正开,邪气易乘虚而入,滋生疾病。因此,经期时应保持外阴清洁,防止疾病产生,禁止盆浴、游泳、淋雨、受寒、坐卧湿地、冷水浴或者高温下劳作;同时应避免参加剧烈、高强度的运动,也不要进行增加腹压的力量性锻炼。



两种原因

“不荣则痛”或“不通则痛”

易伟民指出,中医认为痛经发生的原因主要有两种:一是虚证,即“不荣则痛”,是由于气血虚弱或肝肾亏损造成的,这种情况平时应注意调补,补气养血或滋补肝肾。二是实证,即“不通则痛”,是由于肝郁气滞、寒邪凝滞、湿热郁结等因素导致的瘀血阻

络、气血运行不畅造成的,宜祛瘀止痛。

痛经是以伴随月经来潮而周期性小腹疼痛作为辨证要点,根据其疼痛发生的时间、部位、性质、喜按或拒按等不同情况,可将其分为五种证型:气滞血瘀、寒湿凝滞、湿热瘀阻、气血虚弱、肝肾亏损。

想要孩子成绩好?“进点水”很重要

医学指导:广州医科大学附属第三医院临床营养科 曾青山 副主任医师 通讯员:张迅悦

开学啦!不少家长又开启了“鸡娃”模式,盯上课、盯作业、盯学习习惯……关注孩子的学习之余,宝爸宝妈们可不要忘记紧盯孩子的“喝水”问题,因为喝水很可能影响孩子的学习成绩!今天,广州医科大学附属第三医院临床营养科曾青山副主任医师就来为大家科普孩子喝水的话题。

缺水会影响大脑思维

曾青山介绍,人体70%以上是水分,再加上孩子处于生长发育阶段,代谢旺盛,运动量也较大,对水的需求量更多。因此,及时补水对孩子来说非常重要。若补水不足,会出现以下问题:

● 身体不适。缺水最直接的表现就是嘴唇干裂,皮肤干燥,食欲减退,还可能会便秘。

● 影响大脑思维。多项研究发现,身体缺水时,认知能力会显著下降。大概在失水达到体重的1.5%左右的时候,就会有明显的降低认知功能作用。

● 干扰体温调节和降低功能。孩子参加剧烈运动如果没有充分饮水,运动结束仍然会感到燥热,心情变差。第二天可能会感到累,身上没劲。

● 诱发肾结石等疾病。很多孩

子因为经常忙于学业,不爱动,一坐就是一整天,喝水也少,身体的排毒能力就会变差,也会更容易患上肾结石等疾病。

如何判断缺水

- 感到口渴:这是明显缺水的信号。
● 排尿次数和尿量减少。
● 观察尿液颜色:观察孩子的尿液颜色,及时发现问题。

Table with 2 columns: 颜色 (Color) and 水合状态 (Hydration Status). Rows include 透明黄色 (Transparent yellow), 浅黄色 (Light yellow), 黄色 (Yellow), 较深黄色 (Darker yellow), 深黄色 (Dark yellow).

儿童饮水法则

根据《中国学龄儿童膳食指南(2022)》,6岁以上儿童的推荐饮水量如下(扣除加餐的果汁、奶粉等液量):

Table with 2 columns: 年龄 (Age) and 饮水量(ml/天) (Water intake/ml/day). Rows include 6~10岁, 11~13岁, 14~17岁.

● 水温:最好10℃~40℃,10℃以下容易出现胃肠应激反应:如胃部不适、肠绞痛、腹泻等。

● 频率:少量多次、随时喝水、主动喝水。

● 水量:尿液是透明黄色或浅黄色就代表水分充足了。

抓住三大喝水的好时机

● 课间活动时间。孩子的新陈代谢快,课间补充水分也是必不可少。每一节下课及时喝水100ml。

● 体育活动前。运动前补充足够的水分,不仅能防止身体因过度缺水而虚脱,还能保证身体处于最佳的运动状态。如果天气热、消耗大,补水频率可再适当增加。运动前喝水100~150ml。

● 运动结束后。运动时身体会大量出汗,水代谢速率加快,大量水分遗失,口腔内唾液分泌相对减少,咽部黏膜干燥,会使人感到口渴难忍,要及时补充水分。运动后喝水100~150ml,避免一次大量喝水。



梅花针疗法 治疗 白癜风

作者:广州市皮肤病防治所中医科 钟金宝 主任中医师

白癜风是一种常见的色素脱失性皮肤病,中医学又名“白癩”、“白驳风”等。中医学认为白癜风主要由风邪相搏、气血失和、脉络瘀阻所引起。

梅花针疗法治疗白癜风,是以经络学说为指导,叩刺病患皮肤处,使局部微微出血或使皮肤潮红、充血,以达到疏通经络、活血化瘀、调和气血和脏腑功能之效。这一疗法具有简、便、验、廉等优点。

梅花针法又称皮肤针法,是用梅花针叩刺皮部以治疗疾病的方法,是我国古代“毛刺”、“扬刺”、“半刺”等刺法的发展。梅花针因其形似锤,因柄端镶嵌着五个金属短针,排列似梅花,故得此名。《素问·五脏生成篇》:“卫气之所留止,邪气之所客也,针石缘而去之。”用梅花针叩刺皮部,激发皮部经气,疏通经络,调和气血,病变局部气血充盈,皮肤得以濡养,同时还可调整脏腑功能,使腠理开泄继而泄风邪,最终气血和而病愈,白斑的色素逐渐恢复。

具体治疗方法:患者采取适当的体位,充分暴露白斑,局部常规消毒。针尖对准叩刺部位,运用灵活的腕力垂直叩刺,于皮损区从内向外呈同心圆叩刺,范围需超出皮损边界1cm处。以轻度点状出血为度,疼痛度以自身耐受为度,再用无菌棉签擦去血液。





医生，我肾虚.....

大家好，我叫李季，是广州医科大学附属中医医院的一名肾内科医生。

一提到到肾内科，特别是中医院的肾内科，大家是不是马上想到两个字，肾虚？脑海里就会想起曾经熟悉的深夜电台？（家乡话演绎）这个病呢，很难治，很多人倾家荡产老婆跑路都治不好，不过你现在听到我林主任这个节目，是种缘分，缘到就能病除.....

就是这种不科学的知识，害人不浅。前段时间出门诊，有个17岁的男孩说自己肾虚，腰酸背痛半年了，吃了不少补肾的东西，一点效果都没有，我把他的病历资料拿过来一看，肾脏彩超正常，各项生理及生化指标也无明显异常啊。咦，奇怪了，怎么还有“广州某某男科医院”的“龟头敏感度检测”？我问他，你才17岁，测这个干什么？测完以后做了什么？男孩说，测完以后，给我做了包皮环切手术！

真是把我震惊到了。关键是这个手术他花了8千块钱！我说少年啊，8千块，都至少可以给你切4次啦！环切竖切都可以！你想雕花都可以！

后来一细问，原来他特别喜欢在深夜收听电台播放的“男性肾虚”专题讲座，发现自己大部分症状都符合，就认定自己得了肾虚，也去了好多地方看，最后还去那家医院环切一刀，可症状依然没有改善。这不就是练《葵花宝典》吗？欲练此功，必先自宫，就算自宫，未必成功。

其实男孩的遭遇并不是个例，很多人内心都对肾虚充满了焦虑。肾虚两个字，绝对是一个可以轻易摧毁男人心理防线的大杀器。除了那些打着科普名号的

医疗广告节目外，还有各种补肾保健品的宣传，也在刻意渲染这种紧张的情绪。

你扶着腰，她就问你是不是肾透支了，你闭着眼，她就问你是不是身体被掏空。温柔体贴，却句句诛心，最后都是为了给你种草——“肾好，他好，我也好”！

许多正常人就是抱着这种“宁可信其有，不可信其无”的态度，认定自己的肾必须有问题，而且必须亏，不信，就亏大了。

所以，今天我们从中医的角度认识一下肾虚。古人说“肾无实证”，但肾虚也有肾阳虚、肾阴虚、肾气虚、肾精不足的区别。比如肾阳虚就多表现为腰膝酸软、手脚冰凉、夜尿频发、性欲冷淡；肾阴虚就多表现为身体消瘦、失眠多梦、性欲亢进；肾气虚多表现为气短乏力、阳痿早泄。说到这里，是不是觉得有点枯燥？我换一种方式说你就觉得不枯燥了：（家乡话演绎）比如肾阳虚就多表现为腰膝酸软、手脚冰凉、夜尿频发、性欲冷淡.....

说了那么多，那到底男人们是不是都很容易肾虚呢？答案当然是否定的，其实并没有那么多人有肾虚，尤其是年轻人，一般来说长期熬夜、劳累过度、以及经常服用有肾毒性的药物，才可能出现肾虚。年纪稍微大一点的男性，由于身体机能下降，肾虚的概率会高一点。但是不能单凭腰酸背痛、夜尿频多等症状就判定自己肾虚。此外生活空虚，房事无节制也容易造成

（本期健康羊城脱口秀视频请扫描二维码观看）



“一提到到肾内科，特别是中医院的肾内科，大家是不是马上想到两个字，肾虚？”

“生活空虚，房事无节制也容易造成肾虚，毕竟白天极限挑战，晚上挑战极限，从空虚公子到肾虚公子，也就一步之遥。”

“肾虚两个字，绝对是一个可以轻易摧毁男人心理防线的大杀器。”

（视频演绎：广州医科大学附属中医医院肾内科 李季 主治医师）

洗牙知识 Q&A

□通讯员:黄月星 □医学指导:广州市第一人民医院口腔科主任 黄磊 主任医师 周丽霞 护士长

洗牙，又称洁牙，专业术语为龈上洁治术，是指用医用洁牙器械去除牙龈上牙石、菌斑和色渍，并进行牙面抛光，以延迟菌斑和牙石再沉积，而非日常生活中的刷牙、漱口等口腔基础护理措施。



洗牙是去除牙菌斑和牙石最有效的方法，而刷牙、漱口是无法去除牙石的。牙菌斑是牙周病的元凶，去除后还会反复在牙面形成。当牙菌斑清除不到位，加上唾液中的矿物质逐渐沉积，容易形成牙石。牙石的存在可使得菌斑与组织表面紧密接触，引起牙周组织的炎症反应。牙菌斑、牙石长时间不清除，可能引起牙龈炎、牙周炎、牙龈出血、口臭等，最终导致牙齿的松动、脱落。食用某些食物和有色饮料时，牙齿上会堆积一些色素，形成茶渍牙、烟渍牙等，而洗牙过程能去除部分色素沉着。

Q: 洗牙导致牙缝变宽吗?

A: 当然不是! 牙缝变大通常是由牙龈萎缩导致。牙龈萎缩有生理性和病理性两种情形。生理性的牙龈萎缩即随着年龄增长出现的不同程度的牙龈萎缩。而病理性的牙龈萎缩，比如长期不良的口腔卫生导致牙结石、牙龈炎、牙周炎等造成牙龈萎缩，直接后果就是牙缝变大，牙冠变长。洗牙前由于有牙石的覆盖，掩盖了真实的牙缝情况，一旦牙石清除，真实的牙缝就显现出来了。

Q: 洗牙导致牙齿敏感吗?

A: 当然不是! 真正使人感觉到敏感的是牙周疾病。正常的口腔牙齿会被牙周组织保护起来，避免了外周的刺激。长期不注意口腔卫生，牙结石覆盖了牙齿及牙龈，破坏牙面，导致牙本质小管外露。洗牙前因有牙石的包裹，牙齿对于外界的刺激不敏感，而洗牙后由于牙石的清除，受伤牙齿直接暴露在外界环境中，就容易对冷热产生敏感。

Q: 洗牙导致牙齿松动吗?

A: 当然不是! 牙菌斑可以引发牙龈炎、牙周炎等疾病，如果处理不及时可导致牙周组织和牙槽骨的吸收。牙槽骨是牙齿的重要支撑组织，稳定牙齿并保持其位置。当牙槽骨吸收即牙齿周围的支持骨组织逐渐减少或消失的过程，牙齿必然出现松动情况。洗牙前，牙石就像牙齿周围的水泥墙一样把松动的牙齿围住，掩盖了牙齿松动的情况，而把牙结石洗掉后牙齿就会表现出真实的松动情况。

小贴士

● 洗牙频率

选择洗牙频率时，需要根据个人的口腔健康状况和生活方式进行评估。口腔卫生情况好的，常规保健洗牙的，建议每年洗1次牙；有口腔疾病（如牙周疾病、牙齿松动、牙疼）的，戴保持器或活动义齿的，长期吸烟和喝咖啡的，建议每3~6个月洗1次牙。

● 洗牙后的注意事项

- 1、保持良好的口腔卫生：洗牙后牙菌斑、牙石、色素仍会在牙齿上不断沉积，故要坚持每天刷牙，使用牙线、牙间隙刷等清洁牙间隙。
- 2、避免进食刺激性或过硬的食物：洗牙后两周内牙齿要避免过冷、过热等刺激，尽量少吃过硬的食物。
- 3、避免进食颜色较深的食物：刚洗完牙容易产生外源性着色，故避免进食咖啡、酱油等颜色较重的食物。
- 4、不要用力吮吸、舔舐或触碰牙龈，以免牙龈出血。

科学健身之漫画连载

老年人经常进行运动对关节有好处。运动可以增加关节周围肌肉的力量，从而对关节形成良好的保护；运动可以增加关节附近的血液循环，促进受损关节的修复；运动可以刺激关节中的一些组织（如滑囊等）分泌润滑关节的液体，对关节起到润滑滋养作用。

老年人应尽量量避免爬楼、登山等对膝关节有较大损伤的运动，不妨选择散步、打太极拳这样的运动。游泳也是一项很适合老年人的运动，由于浮力的作用，下肢关节的负荷很小，能够很好地活动到关节又能避免关节磨损。

（摘自《科学健身》）

老年人爱运动

