

冬季养生有“膏”招

第八届岭南膏方节在广东省中西医结合医院开幕,将持续至明年2月

珠江时报讯(记者/方婷 通讯员/梁健桃 摄影报道)自古以来,膏方都是冬季养生进补的优选。11月8日,第八届岭南膏方节在广东省中西医结合医院拉开序幕,一系列中医药文化精彩纷呈,为市民献上一场文化养生盛宴。活动将持续至明年2月。

活动现场,八段锦、健康操表演及《立冬节气活养生》科普讲座等环节,让市民对中医药有了更深入的认识。而膏方制作工艺展示、道地药材展示品鉴、中医养生药茶品鉴、中医特色诊疗技术体验等系列中医药文化活动,也深受市民欢迎。

在膏方制作工艺展示区域,工作人员采用道地药材,经过一系列工艺处理,慢慢将汤药熬制成膏。“甜而滋补,口感佳,我很喜欢。”市民黄姨品尝核桃红枣阿胶膏后连连点赞。

此外,名医专家义诊也吸引不少市民体验。据介绍,为让更多市民认识到膏方对健康的益处,每年膏方节广东省中西医结合医院都会安排名医专家现场免费为市民辨证施治,义诊开方,实现滋补膏方的“私人订制”。

自2016年开始,广东省中西医结合医院每年立冬都会举行历时三个月的岭南膏方节,今年已是第八届,已成为南海颇具影响力的养生文化活动,吸引众多不同年龄层次的市民积极参与。今年岭南膏方节地点更是从医院延伸至大沥、里水、九江,分别开设膏方专场,让更多市民受惠。

从2007年起,广东省中西医结合医院就开始探索适合本土市民服用的膏方,充分发挥膏方“名药、名方、名法”的特色,至今已研制出多款疗效良好的膏方。据介绍,膏方具有提高脏腑功能、补益气血、增强免疫力、延缓衰老、缓解或减轻慢性疾病、缓解虚弱状态等功效,适合亚健康人群、偏颇体质、慢性病人、术后与疾病康复期患者,以及女性备孕、产后康复等人群。



■膏方受市民欢迎。

知多D

膏方是什么?

中医药的膏方是一种药的剂型,即把中医药制成膏,便于储藏、服用,对于慢性病人来说非常方便。

膏方一般由20~40味中药组成,属复方大法范畴,根据患者不同疾病及其症状、体征等进行个性化调制,充分体现了因人、因地、因时制宜的个体化治疗原则,针对性强。

膏方种类较多,有保健的,也有治病的。

广东省中西医结合医院院长魏成功表示,作为中医药事业的坚定践行者,广东省中西医结合医院始终遵循中医药发展规律,传承精华,守正创新,与中医相融、相知、相促,让群众感受中医之美、中医之魅、中医之效。

今后,广东省中西医结合医院将继续紧紧抓住中医药振兴发展的机遇,传承其膏方之精髓,让膏方惠及千万家,推动中医药传承创新发展,努力在粤港澳大湾区建设中做好健康守护者的角色。

膏方适合哪些人群服用?

适合亚健康人群、偏颇体质、慢性病人、术后与疾病康复期患者,以及女性备孕、产后康复等人群服用。

服用膏方有什么益处?

- 1 药味多,可多方兼顾;
- 2 效果温和而持久;
- 3 每日服用量小,能节省药材;
- 4 口感好,不易伤胃;
- 5 体积小,携带方便,且可长时间保存。

服用膏方要注意什么?

一般来说,服用膏方最好从冬至起连续服用,少则一个月,多则两三个月服完。但也并非局限于冬令季节,只要于病有利,一年四季皆可,既可在无病时单独服用,又可在病中与煎药同服,或病后服用调养身体。

初服每天早晨空腹服用,每次一匙(约20ml),开水溶化,也可直接含服,一周后可增至早晚各一次,以加强疗效。如果觉得早上空腹服用后肠胃不适,也可以改为餐后一小时服用。

由于膏方服用的时间比较长,期间体质可能发生变化,极少数人会出现上火、腹胀等不适,遇此情况可找医生开汤药加以调理。



制图/李世鹏

患干眼症怎么办? 做好三点可改善

医生提醒:不要随便购买眼药水使用,否则可能加重病症

珠江时报讯(记者/许可可)眼睛干涩、模糊、出现异物感……在此前的热播剧《狂飙》中,主角称自己得了“绝症”,而诊断书上赫然写着“干眼症”。该桥段一时引起很多网友热议。

干眼症真的是“绝症”吗?它有什么症状?又是怎么导致的呢?近日,记者带着对干眼症的疑问,来到南海区第四人民医院(以下简称南海四院)找眼科专家一探究竟。

“干眼症又叫干眼,是指各种因素引起的泪液质和量异常或动力学异常,导致泪膜稳定性下降,并伴有眼部不适或眼表组

织病变的一系列疾病。”南海四院眼耳鼻喉科主任、副主任医师李清波介绍,得了干眼症,并不只是“眼干”,症状往往多样:有些人会有刺痛感,甚至出现视力波动,比如每次睁眼时可看清事物,几秒后便开始模糊,必须重新眨眼;有些人眼睛有异物感,像是进了沙子;还有人眼睛总是流出分泌物。总而言之,如果出现眼干、异物感、畏光、视疲劳、眼睛痒、刺痛、分泌物增多、视物模糊等情况,就要警惕是患上了干眼症。

据介绍,近年来干眼症的发病率呈急剧上升趋势,在眼科门诊中最常见的是使用电脑、电视、

和手机等3C类产品较多的人群。此外,长期佩戴隐形眼镜、化妆卸妆后清洁不彻底、年龄较大者、做过眼部手术的人,也容易被干眼症“盯”上。因此,预防干眼症,要注意把控好这些危险因素。

那么,干眼症真的是“绝症”吗?李清波谈到,“干眼症很难根治,主要靠日常保养加以改善,从这个意义上讲,干眼症确实可以称为‘绝症’。”

干眼症的日常保养需注意以下几点:一是可以使用一些不含防腐剂的人工泪液等药物来缓解;二是改变用眼习惯,少盯着电脑手机,让眼睛多休息;三是可以

用热毛巾热敷双眼十几分钟。如果仍未缓解,可以到医院做理疗,如睑板腺按摩、雾化熏蒸等。

李清波提醒:不要随便购买眼药水使用,因为很多眼药水里的防腐剂也会导致干眼。不对症乱用眼药水,非但治不了病,反而会加重病症,甚至可能引起角膜炎、角膜溃疡、青光眼、白内障、睑板腺萎缩等其他问题。



扫码看健康剧场

南海四院: 自主开展首例 反向肩关节置换术

珠江时报讯(记者/许可可 通讯员/梁广波 黄春梅 李霞玉)近期,南海区第四人民医院(以下简称南海四院)骨一科(关节专科)成功自主开展首例反向肩关节置换术,让83岁高龄患者的肩关节“重获新生”。

今年83岁的梁婆婆(化名)患“右侧肩周炎”1年多,曾尝试内服、外敷、针灸、按摩、封闭等多种治疗方法均未能缓解病情。梁婆婆说,肩关节活动障碍,反复疼痛,“特别是晚上,常常因为疼痛而辗转难眠。”

今年8月,梁婆婆来到南海四院骨一科住院,入院后经过检查,发现她患上的不是简单的肩周炎,而是严重的“巨大肩袖损伤、重度肩关节骨性关节炎”。

根据X光和CT检查结果,医生发现她右肩的肱骨头已经与肩峰摩擦撞击,肱骨头和肩关节盂已严重磨损。这说明患者的肩袖已经出现巨大断裂并回缩,一般的肩袖修复手术很难完成,且有关节面的严重磨损。经过科室讨论,医生一致认为要解决问题只能使用反式肩关节置换术这种新技术。

反式肩关节置换术被认为是关节外科中最具影响力的技术革新之一。反式肩关节置换换体的球型关节面位于肩胛骨关节盂侧,而盂侧则位于肱骨近端,肩关节的旋转中心在肩盂侧,正好与正常的盂肱关节相反。反式肩关节置换术后,肩关节的活动不需依赖肩袖,它通过旋转中心内移并降低,依赖三角肌为肩关节的活动提供动力,具有止痛效果佳、关节功能恢复好等优点。

近日,该院骨一科(关节专科)主任张敏健主刀为梁婆婆完成了“右侧反式肩关节置换术”。“手术过程顺利,术后1周患者右肩疼痛已明显减轻,且右肩活动度较术前有明显改善。”张敏健说。

管住嘴迈开腿 远离高尿酸

珠江时报讯(记者/陈时然 通讯员/黄燕芬)时值冬季,人们喜欢吃羊肉、牛肉、海鲜等滋补食物,但这些都是“嘌呤大户”,容易导致尿酸飙升。日常生活中该如何远离高尿酸?近日,记者采访了南海区第八人民医院(以下简称南海八院)中医骨伤科主治医师何伟健,来为大家支招。

尿酸高就是痛风吗?何伟健介绍,高尿酸血症和痛风是同一种疾病的不同状态,当高尿酸血症患者出现尿酸盐结晶沉积,导致关节炎、尿酸性肾病和肾结石,则称为痛风。

何伟健说,大量沉积的痛风石可造成关节损伤,功能障碍;出现肾脏病变,形成尿酸结石,慢性痛风肾病,严重可致肾功能不全、尿毒症;增加心脑血管疾病发生风险,如动脉硬化、冠心病、高血压、脑卒中等;多发含糖尿病、代谢综合征。

产生高尿酸血症的常见原因有遗传、饮食、饮酒、肥胖、肾脏疾病等。何伟健提醒,在日常生活中,要做好饮食管理,做到低嘌呤饮食;少饮含糖饮料、严格戒酒;肥胖者要降低体重,多饮水多排尿;避免过度劳累;避免关节损伤、受凉;缓解期注重药物治疗。

“高尿酸和痛风患者,建议定期监测尿酸,看是否达标,及时调整生活习惯或治疗方案。”何伟健强调,痛风患者一定要“管住嘴,迈开腿”,严格控制好尿酸值和体重。

六大独特优势构筑护城河,三数经营驱动高质量发展 中国平安披露综合金融模式

近日,中国平安保险(集团)股份有限公司在深圳举办了2023年投资者开放日活动。此次开放日主题聚焦综合金融战略,平安集团总经理兼联席首席执行官谢永林、集团个人综合金融管理委员会副主任兼秘书长蔡

新发首次公开全面介绍了中国平安的综合金融发展历程和战略目标,深入解析了综合金融的商业模式、竞争优势及未来发展空间。

谢永林表示,三十多年来,综合金融始终贯穿平安的发展历程,是平安实现未来愿景的最重

要的核心战略之一。依托强大的科技基石,凭借“综合金融+医疗养老”两大商业模式,聚焦中国多样化的金融、生活服务需求,平安始终致力于成为国际领先的综合金融、医疗养老服务集团,通过“一个客户、一个账户、多种产

品、一站式服务”的解决方案,为客户带来“省心、省时、又省钱”的专业金融生活产品和服务体验,最终实现客户价值最大化。

所谓平安的综合金融模式,是在广义综合金融的定义上,在遵循合规分业经营的前提下,围

绕客户多样化金融需求,提供专业、便捷的一站式综合金融解决方案,以实现客户与公司价值最大化的特色综合金融模式。平安的综合金融模式核心在于,始终以客户需求为驱动,全面覆盖客户日常生活中的金融场景。

平安管理层表示,在外部客户红利减弱、客户规模增长放缓的趋势下,平安通过对存量客户的深度经营,和三数盈利模式的驱动,实现客均合同数及客均价值持续提升,从而促进个人业务利润平稳、可持续增长。(佛山平安人寿)

推广