医古系列 德叔 205

广东省中医院副院长、教授 张忠德

小雪时节 月经不调，调脾除湿需讲究

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

医案 黎小姐 32岁 月经不调长痤疮

都市白领黎小姐，今年32岁。这一年来月经不调让她很苦恼，来时肚子常常胀痛伴腰酸。平时白带也多，人特别容易困，白天有时也是哈欠连连，口气重，都不好意思与同事近距离聊天。而且还不断长痤疮，厚厚的粉底也盖不住。心想是内分泌失调，就买进口保健品吃了大半年，但并没有改善。近来满脸痘痘，黄白带多，大便粘腻不适，无意中，朋友圈里看到“德叔医古”专栏，于是来找德叔求治。

德叔解谜 脾虚不运，湿蕴化热

月经不调是一种常见的妇科疾病，无论是周期的不正常、或者出血量的异常都可以称之为月经不调。德叔认为黎小姐之所以月经不调，易困倦，长痘痘，是因为脾虚失去了正常的运行，当脾虚到一定程度时，产生内湿，内湿堆积日久化热所致。因为脾是“后天之本”，吃进去的食物需要通过脾胃的运化转化为气血，脾脏虚弱，就无法运化水谷精微，人体的气血生化就没有来源，月经也就没有“上游”，自然不可能顺畅地按时报到了。再加上脾气亏虚，胃肠水湿不能化解，郁结久了就有热，表现出来就是黄白带多，口气大，长痤疮。经过一段时间的调理，黎小姐月经顺了，脸上的痘痘也少了。

预防保健 穿对衣服，配合艾灸疗法

德叔强调，黎小姐这类人群，小雪时节，不宜太过温补或进补，冬季迎冬补冬之前，调好脾胃为关键。此外，注意防风防寒，要及时适当添加衣物，且穿对衣服，要避免里三层外三层，局限于厚度上的达标，应避免穿雪纺衫或者针织衫、蝙蝠袖、大领口、V字领等材质、款式的衣物，因为此类衣物挡不住风，应保暖的部位也保暖不了。经期可以用生姜水或者艾叶水洗头，洗完头一定要吹干头发。平时还可以艾灸关元穴（位于下腹部，肚脐下4横指）处、气海穴（位于下腹部，肚脐下2横指）、神阙穴（肚脐）、八髎穴（位于腰骶部，分别在第1~4骶后孔中“肚脐对应的是第2腰椎，往下数4个关节即第1骶椎”）。将点燃的艾条置于离皮肤2~3厘米处，进行熏灸，每个穴位灸10~15分钟，1周灸2~3次。可以起到温中散寒、温肾阳的作用。

德叔养生药膳房

陈砂薏米煲鸡

材料：老母鸡半只，砂仁5克，陈皮5克，生薏苡仁30克，精盐适量。

功效：补气健脾，温中散寒。

烹制方法：诸物洗净，鸡肉切块，放入沸水中焯水；与陈皮一起放入锅中，武火煮沸后改为文火煲1.5小时，再把打碎的砂仁放入锅中，煮约15分钟，放入适量精盐调味即可。此为2~3人量。

香雪制药 特约

尿中泡泡 一定是肾病吗？

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

我们常说通过小便能看出一个人的肾脏是否健康，这就是每年体检都要验尿的原因。如果发现自己排出的尿液带有泡沫，我们需要进一步做哪些检查及哪些食疗可以对泡沫尿有帮助呢？听听广州中医药大学第一附属医院肾病科副主任陈刚毅主任医师的解答。

泡沫尿 是哪些疾病的危险信号？

一般而言，人体出现泡沫尿的原因比较多。可能是急性肾炎、慢性肾炎、高血压肾病、糖尿病肾病、慢性肾衰竭等疾病所导致的尿蛋白引起。

●如果是急性肾炎或者慢性肾炎等引起，往往会伴随面部、下肢或者全身浮肿，有时候会出现尿量的减少，而正常成人每天尿量一般为1000毫升至2000毫升。

●如果是高血压肾病或者糖尿病肾病引起，有高血压、糖尿病的病史，可能会伴随视物模糊，明显口干，口苦，夜尿增多，也有可能出现下肢浮肿，甚至尿量的减少。

●如果是慢性肾衰竭引起，会伴随有体力下降，夜尿增多，身体浮肿和食欲下降，甚至恶心呕吐，口中有尿味等。

饮食过辣 过度劳累也会出现泡沫尿

看到这，你也别被吓坏了。尿中有泡沫也不一定是疾病引起。饮食辛辣，过度劳累，睡眠不足甚至长时间的精神紧张等等也可能引起泡沫尿。

陈刚毅主任医师介绍，中医认为，饮食的不节，起居的失常都会损伤脾胃，导致湿浊内停，影响尿液的性状。对于一些非疾病导致的泡沫尿，往往分为“湿热”、“寒湿”、“脾虚”和“肾虚”等类型。

是病不是病？ 别猜了，去医院查查

对于上述两者的鉴别，最好能到医院进行相应的检查。最常用的检查就是尿液检查，如果出现尿中蛋白增高则提示肾炎的可能。则需要进一步到专科就诊，进行肾功能、免疫学、肾脏影像学等相关的检查。

如果既往有糖尿病病史，可能为糖尿病肾病的患者，需要进行糖化血红蛋白、尿蛋白定量和眼底检查等。如果蛋白尿，有贫血及高血压等表现，则需要检查血常规、肾功能等。

对于一些非疾病导致的泡沫尿，可以找中医师辨证后进行饮食调理。

门诊来过一个广东潮汕的李先生，35岁上下，尿酸650，人不胖。诉说自己以前吃很多海鲜，高汤，烧烤，得了痛风。

但是从确诊到现在已经吃了3年素食，为什么尿酸反而从停药前的350升到650，而且得了结石？为什么会这样？

痛风后吃素多年尿酸为何反弹？专家：降尿酸，记住这几点！

受访专家/广东省中医院风湿科 黄闰月教授 文/羊城晚报记者 陈映平

原来李先生10年前就有痛风，后来吃药把尿酸降下来后，担心一直吃药不好，就自己停药了，想靠吃素来降尿酸。最近肾部疼痛，去医院一查才发现大事不好。

广东省中医院风湿科黄闰月教授提醒，高尿酸并非全来自饮食，人体80%的尿酸来自于人体自身的新陈代谢，控制饮食只能解决尿酸高的一小部分问题，擅自停药后尿酸反弹在门诊病人中十分常见，正是这个原因。

尿酸高，说明肾脏的代谢出了问题，肾脏天天过滤尿酸，尿酸排泄不出去，长时间逗留在肾脏，慢慢会生成尿酸结晶，沉淀在肾脏，最后发展成尿酸结石。那如何避免尿酸高？黄教授提出以下三点措施。

A、行为篇

1.熬夜

熬夜容易疲劳伤肾，人到中年，常年做伤肾的事，排泄能力自然大大下降，即使过后补觉，也挽救不了受伤的肾。

2.喝酒

虽然李先生吃素不吃肉，但是做生意应酬喝酒多。饮酒容易引发尿酸高，因为酒精在人体代谢为乙酸，乙酸“霸占了”原来尿酸排泄的渠道，与尿酸竞争代谢，导致血液中的尿酸值升高。尿酸高的人，白酒、啤酒、果酒都不要喝。

3.爱吃甜食

大多数甜食中，富含果糖。而果糖可以在体内代谢产生尿酸合成旁路途径的底物单ADP，促进尿酸合成增加。果糖不仅促进肝脏产生更多的尿酸，还有抑制肾脏排出尿酸的作用。

B、药物篇

降尿酸的药因需要长期服用，易伤肾伤肝，使用原则是：要把安全性放在第一位，然后追求性价比。

1.别嘌醇：一定要基因检测HLA~B*5801

别嘌醇价格低，效果好。但是可能会出现严重的中毒性皮肤坏死症（TEN），死亡率在20%~50%，最最可怕的是它是迟发性的免疫介导过敏反应，一般连续服药1~3个月后，才能发生。所以，一旦出现过敏，应该立即停药去医院。

2.苯溴马隆：+碳酸氢钠片

苯溴马隆是强力促尿酸排泄药，+碳酸氢钠片，可以碱化尿液保护肾小管。但服用易加重痛风性肾病和尿酸盐肾结石，因此要多饮水，加速排泄。

3.利尿药：要慎用

一些痛风病人合并冠心病、高血压，需服用利尿药，但不建议高尿酸患者服用含利尿剂的抗高血压药物，除非遇到心衰等危及生命的情况。

4.非布司他：心脏风险

非布司他在降尿酸的药物中，属于非常安全的一种，但有一些病人服用后，出现心慌、早搏、心律不齐等现象。所以服用这个药物，一定要多留意心脏，拒绝剧烈运动，以免出现意外。

5.秋水仙碱：痛风发作期用

急性痛风发作后24小时内使用，但中毒剂量与有效剂量接近。

（注意：现在这种急性期的处理方法基本不再使用，考虑到部分偏远地区药物供应的问题，还可以谨慎使用这种方法，请医生一定严密观察患者反应，患者本人不得私自用药！）

另外，降尿酸药物不能在痛风急性期使用，因为尿酸骤降反而会加重病情。当病情进入间歇期，病人通常需要选择其中一种药物，且需坚持长期服用。

黄闰月

广东省中医院风湿科副主任医师，中西医结合临床副教授，广东省中医院风湿免疫研究团队主任，国医大师李济仁学术传承人，广东省中医药学会风湿病专委会副主委；

擅长中西医结合诊治：痛风，类风湿关节炎，强直性脊柱炎，系统性红斑狼疮，硬皮病，白塞病等风湿免疫病。

出诊时间：
广东省中医院：
大学城医院门诊：
周一下午
二沙岛分院门诊：
周四下午

广州德润风湿免疫专科门诊：
出诊时间：
周三晚上、周六下午

C、生活篇

秋冬季节一定要做好保暖。关节部位受凉，容易造成尿酸沉淀，关节骨头等部位出现红肿、胀痛的情况，诱发痛风。要多运动，但不要剧烈运动。适当的有氧运动，有助于促进血液循环，促进尿酸盐溶解和排出。避免剧烈运动，因为会产生很多乳酸，导致尿酸升高，适得其反。

教育部等14部门联合发文，到2022年——

职校开展职业培训 年均逾5000万人次

制图/范英兰

近日，教育部等十四部门联合印发《职业院校全面开展职业培训 促进就业创业行动计划》（下称“《行动计划》”），提出到2022年，职业院校开展职业培训年均5000万人次以上；推动职业院校联合行业企业面向人工智能、大数据、云计算等领域大力开展新技术技能培训。

文/羊城晚报记者 周聪
图/羊城晚报记者 汤铭明

A 给职教带来哪些变化？

职校将成为就业、创业培训重要阵地

《行动计划》明确提出，到2022年，使职业院校成为就业创业培训的重要阵地，基本形成学历教育与培训并举并重的职业教育办学格局。职业院校年承担补贴性培训达到较大规模，开展各类职业培训年均达到5000万人次以上；重点培育一批校企深度合作共建的高水平实训基地；建设一大批培训资源库和典型培训项目，培养一大批能够同时承担学历教育和培训任务的教师。

《行动计划》要求，要广泛开展企业职工技能培训，推动职业院校联合行业企业面向人工智能、大数据、云计算、物联网、工业互联网、建筑新技术应用、智能建筑、智慧城市等领域，大力开展新技术技能培训。同时，职业院校要大力开展家政、养老、护工、育婴、电商、快递、手工等领域初级技能培训，使失业人员掌握一技之长。

针对职业教育发展的薄弱环节，《行动计划》从10个方面提出了具体的行动措施。包括广泛开展企业职工技能培训、积极开展面向重点人群的就业创业培训、大力开展失业人员再就业培训、做好职业指导和就业服务、推进培训资源建设和模式改革、加强培训师资队伍建设、支持多方合作共建培训实训基地、完善职业院校开展培训的激励政策、健全参训人员的支持鼓励政策、建立培训评价与考核机制。

B 哪些人可获职业培训？

重点就业群体、失业人员、企业员工

为了解决当前职业培训工作中迫切需要解决的突出矛盾，行动计划确定了针对性的培训对象，主要围绕三类群体展开。

首先是对企业职工开展技能培训。推动职业院校联合行业企业面向人工智能、大数据、云计算、物联网、工业互联网、建筑新技术应用、智能建筑、智慧城市等领域，大力开展新技术技能培训，通过开展现代学徒制、职业技能竞赛、在线学习等方式，促进企业职工岗位技术技能水平提升，维护职工队伍稳定。

其次，对重点人群进行就业创业培训。开发面向高校毕业生、退役军人、农民工、去产能分流职工、建档立卡贫困劳动力、残疾人等重点人群的就业创业培训项目。例如，职业院校与行业企业合作开设大学生、退役军人就业技能训练班；加强适应残疾人特点的民间工艺、医疗按摩等领域培训；涉农职业院校送培训下乡，把技术技能送到田间地头和养殖农牧场，培育高素质农民和农村实用人才等。通过加强对重点就业群体的培训，解决结构性就业问题。

第三，对失业人员进行再就业培训。面向长期失业青年、农村留守妇女、大龄失业人员等，开发周期短、需求大、易就业的培训项目。如开展家政、养老、护工、育婴、电商、快递、手工等领域初级技能培训，使失业人员掌握一技之长。在提供就业培训的同时，还要突出帮、教、扶等特点，积极联系合作企业，择优推荐工作，提供培训就业一体化服务，实现培训即招工、培训即就业的目标。

C 如何保证培训高质量？

加大校企合作，组建培训团队

行动计划为将职业院校打造成就业创业培训的重要阵地提供了顶层设计，但需要意识到的是，在政策落地时，职业院校仍面临不小挑战。

羊城晚报记者走访多所职业院校发现，如何完成职业院校师资队伍转型是第一大挑战。记者注意到，职业院校大多是事业单位，招聘的教师多是从校门直接走出来的具有较高学历的大学生或研究生，他们理论功底较为深厚，但专业实践能力和教学实践能力相对薄弱。多所职业院校负责人直言：“这无疑对于职业院校教师提出了更高的要求。因为职业培训面对的学员，是具有丰富经验和实战能力的企业员工。如何用理论解决实操中的难题，将是我们需要注意的。”

此外，如何设计出能够满足企业实际运行需要的培训课程，以及如何进行高质量的培训管理，同样是职业院校面临的挑战。对此，不少职业院校认为，这需要进一步加大校企合作的广度与深度。培训市场不同于学校按学期招生，而是需要常年持续不断进行招生，需要与更多与企业、社会人员打交道。职业院校还要组建培训教学团队、研发团队、实施团队和服务保障团队，保证职业培训高质量开展。

职业教育加强与高校、创新型企业合作

订单式培养 现“专业交叉”新趋势

羊城晚报讯 记者周聪、通讯员萧素琴报道：11月21日，广州市工贸技师学院举行2019年校企合作年会，记者了解到，该学校已与573家企业开展多种形式的校企合作，现场更与14家企业院校单位达成15项合作。

在校企合作年会上，该院与亚马逊通讯技术服务（北京）有限公司、广州小鹏汽车科技有限公司、华南理工大学设计学院等14家知名企业、高校和行业协会达成15项校企（校校）合作。

记者留意到，此次广州工贸在年会上达成的15项校企（校校）合作中，透露出不少技工教育校企合作朝纵深发展的新趋势。除了以往较为常规的订单式培养、共建教师企业实践基地等合作外，还新增了共建亚马逊AWS云创学院、共建技能大师工作室、共建创新创业基地等新型合作模式。

与此同时，华南理工大学设计学院将在广州工贸挂牌“华南理工大学设计学院实习基地”，双方共同合作进行产品设计和制造、创新项目开发。这意味着双方将通过这种交流合作形式，进行高校学生理论优势与技校学生实践优势的互补，共同提升，实现双赢。

而随着广东全面推行企业新型学徒制，企业员工“回炉再造”成为新潮流。“我们将进一步深化产教融合，未来进行新型学徒制合作。”约克广州空调冷冻设备有限公司人力资源部经理刘小松说，未来，企业员工进入技工院校学习将成为技能提升的重要渠道。

“校企合作模式多为订单式人才培养。”刘小松透露，接下来将进一步深化产教融合，结合企业在智能制造、转型升级的需求。“机器人、人工智能专业的学生也需要掌握一定的空调制冷知识技术。”换言之，如今技能人才培养亦呈现出“专业交叉”的趋势。

LIVE现场投屏、实时直播……

高职学生打造自己的购物节

羊城晚报讯 记者周聪、通讯员罗研报道：刷脸领快递、个人信息码取件、传统路边摆摊……在双11期间，广东农工商职业技术学院在校园内，上演了一场校内“双11购物节”（见下图）。除了校园成为购物主会场，活动还开设了LIVE现场投屏渠道和实时直播渠道，最高峰时，现场共同参与人数突破1200人。

记者了解到，学校“营销嘉年华”活动已举办13届，今年的活动以“飞跃梦想，创造价值”为主题，结合商学院专业课程实践，借助“双11”打造购物狂欢节，让同学们结合商学院专业课程实践，把推销技巧、销售技能运用起来，专任老师全程指导。

除了传统现场销售外，社交电商成为本次活动的新增量，每个团队将使用新媒体销售方式，全程直播销售产品。值得注意的是，通过新媒体营销，活动全程使用抖音直播，让其他校区以及校外的同学、老师共同“穿越时空”参与活动。