你身上的黑痣会不会“要命”？

文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 彭慧婷 张秋霞

身边有人得了恶性黑色素瘤去世了，这让你想起自己身上那颗黑色大痣，心里越想越慌，这颗黑痣会不会是“索命鬼”？广州中医药大学第一附属医院肿瘤中心曹洋教授介绍，肿瘤其实有良恶性之分，痣其实是人体常见的良性皮肤肿瘤，并不是恶性黑色素瘤，不会威胁健康。

恶性黑色素瘤和黑痣有何不同？

1、生长速度：一般黑色素痣生长速度很慢，而且长到一定时间，大小变化不明显；而恶性黑色素瘤则会以较快的速度生长，这是恶性黑色素瘤和黑色素痣生长速度上的区别。

2、有无溃疡：黑色素痣没有溃疡，不会破；而恶性黑色素瘤会腐烂、会溃疡。

3、对称性：一般普通的黑色素痣都是圆形，有极好的对称性；而恶性黑色素瘤的形状是比较不规则的。

4、边界：黑色素痣的边界比较清晰；而恶性黑色素瘤和周围的边界不清晰。

5、面积：一般黑色素痣的面积较小；而恶性黑色素瘤的分布面积比较大。

6、颜色：黑色素痣的颜色均匀，色深，一般呈黑色或者暗红色；而皮肤恶性黑色素瘤多属于杂色，比如黑色中杂有红色，红色中杂有褐色，或者几种颜色同时存在，所以黑色素瘤和黑色素痣在颜色上也是有区别的。

黑痣会癌变吗？

黑色素痣确实有一定几率会恶变，50–55岁是恶性黑色素瘤的高发年龄段。现在一般认为大多数黑色素瘤的发生与紫外线辐射和反复受到损伤有关。黑色素痣受到反复摩擦、抓挠、损伤、不适当的挖除、药物腐蚀等容易使之引起恶变，由良性黑色素痣变为恶性黑色素瘤。

而且，恶性黑色素瘤是一种极易发生转移的恶性疾病，任何的刺激都有可能导致肿瘤的转移。一旦怀疑皮肤有该种病变的可能，不能随意挤压和刮除，也不建议穿刺活检。

曹洋教授建议，身上的黑痣如果没有变化，又不影响美观，建议先不去处理，如果实在想处理，最好就去正规的医院治疗，不要去那些无牌无资质的小作坊，如果处理不当、反复点痣反而容易诱发恶变。

又到温泉季 心血管病人能愉快泡吗？

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝

进入年底，家庭聚会，休闲娱乐活动不少，加上广东天气不冷不热，正是泡温泉的好时候。近日在广东省第二中医院心血管门诊，不少患者咨询医生，有心脑血管病，可以去泡温泉吗？

广东省名中医、广东省第二中医院心血管专科教授王清海指出，广东的温泉资源丰富，现在又正值泡温泉的最佳季节，每个人都有机会享受这种天然资源的恩赐，冠心病患者也不例外。

不过，因为在浸泡温泉的过程中，冷热刺激会引起血管扩张，血流加速，而且容易出汗，中医认为“汗为心之液”，出汗多会耗伤心阴心阳，诱发心脏疾病，所以，冠心病患者泡温泉的注意事项比较多。

本版制图/范英兰

哪些情况不能泡？

如果出现病情不稳定，则是不可以泡温泉的。

- 近期胸痛频繁发作，医生明确诊断为不稳定型的心绞痛患者，不宜泡温泉；
- 偶有发作，且程度不重，每次胸痛持续时间不超过3分钟的患者，慎重考虑，尽量不泡温泉；
- 合并高血压且血压控制不好，或者波动较大的患者尽量不泡温泉；
- 合并心功能不全3级以上，稍活动即觉气促的患者不宜泡温泉。

哪些情况可以泡？

如果冠心病患者经过治疗，病情稳定，在以下情况则是可以享受温泉的：

- 病情稳定，近三个月已经没有发作胸痛，医生明确诊断为稳定型冠心病的患者，可以泡温泉；
- 合并高血压，但血压近期两个月稳定在正常范围，且无眩晕、头痛等疾病的，可以泡温泉；
- 合并心功能不全，但一般活动不引起气促，心功能在2级以下的患者可以泡温泉。

Tips 安心泡这些细节别忽视

- 选择水温不超过39℃的温泉池；
- 每池浸泡时间不超过10分钟；
- 不能出大汗，微微汗出即可；
- 及时补充水分，尤其注意补充淡盐水或者生姜水；
- 浸泡时身边要有人陪伴，不能一个人单独泡；
- 带上麝香保心丸、复方丹参滴丸、硝酸甘油之类的急救药品；
- 在泡汤过程中如有心前区不适，首先是要从水里出来，坐在岸上休息，必要时服用一些药品，并终止浸泡。严重时要求助温泉区工作人员帮助。

最后一个建议，就是准备去泡温泉前，最好咨询一下心血管医生，让医生给评估下病情，这样就更稳妥一些。

医古系列 德叔 211

广东省名中医 张忠德

小雪来临 关节痛胀伴晨僵，祛邪莫忘脾肾阳

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

医案 安姨 女 63岁 关节痛1年+

63岁的安姨平时身体倍儿棒，每天早上都会到公园晨练，但是近1年来反复出现膝盖、手指脚趾关节肿胀，早上起来还觉得整个关节硬邦邦的，刚开始也没怎么在意，起床活动或者自己揉揉就好一点，但是1年前开始，关节肿胀加重，有时痛得根本睡不着，买了一些药膏贴一贴，也不见好转，且胃口越来越差，大便不成形，口淡淡的，还特别怕冷，也不敢出去跳广场舞了，就诊于某三甲医院，确诊为类风湿性关节炎，服用了激素、免疫抑制剂等，改善并不明显，病情反反复复。前不久，在公园里偶遇老同学，得知德叔治疗关节痛有一招，于是来找德叔求治。

德叔解谜 脾肾阳气不足，风寒湿乘虚而入

安姨的这种关节痛，中医称为“痹证”，德叔认为其症状反反复复的根本原因是脾肾的阳气不足，也就是自身抵抗外邪、驱逐外邪的能力就会明显下降，加上受到了风寒湿邪的侵袭。因此，在早上起床，身体的阳气还没有被调动起来的时候，症状最明显。此外，遇到天气变冷、下雨天，外邪侵袭，也会导致复发或加重。脾胃作为运化水谷的脏腑，脾阳虚则会胃口不好，口淡，大便烂；肾阳虚会出现膝关节或腰部酸软乏力的症状。治疗上，德叔标本兼治，在祛风胜湿，散寒通络的基础上，加以温补脾肾，不仅症状能迅速缓解，补足阳气，还能恢复抵御、祛除外邪的能力，服用7剂中药后，安姨症状明显缓解，后来一直坚持门诊调治，半年来都没有复发。

预防保健 小寒寒湿盛，适量运动配合艾灸

小寒是一年中的倒数第二个节气，但岭南地区，仍处于暖冬，早晚温差较大，晨起寒湿盛，像安姨这样有关节病的病人以及其他有慢性呼吸系统疾病的病人，这是最难熬的节气了。俗话说：“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”最佳运动时间，是在上午11点以后到下午3～4点之前，可以选择散步、打太极、练八段锦等，天气寒冷时，傍晚及夜间运动应在室内进行。平时睡前用中药泡脚，可以达到温经散寒，通络止痛之效。

具体方法如下：用艾叶30克、花椒10克、淫羊藿30克放入锅中，加适量清水煎煮30～40分钟，取药汁倒入泡脚盆中，待温时（水温45℃左右为宜）开始泡脚，每天10～15分钟，1周4～5次。

德叔养生药膳房 巴戟天苁蓉炖鸡

香雪制药 特约

材料：母鸡半只，巴戟天20克，肉苁蓉20克，沙参20克，红枣3-4枚（去核），精盐适量。

功效：温补肾阳，散寒除湿。

烹制方法：将各物洗净，鸡肉切块，放入沸水中焯水，再将上述食材一起放入炖盅中，加适量清水1250毫升（约5碗水量），武火煮沸后改文火炖2小时，放入适量精盐调味即可，此为2~3人量。

“长炸腮”不可大意！分分钟伤了睾丸

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德

腮腺炎是儿童和青少年常见的呼吸道传染病，由腮腺炎病毒所引起，通过唾液飞沫传染。这里要提醒的是，腮腺炎有可能并发睾丸炎，一定要注意休息，积极治疗。

青春期前、后治疗重点不同

广州市中医医院医学影像科副主任医师杜慕萱介绍，腮腺炎起病大多较急，有发热、恶寒、头痛、咽痛、食欲不佳、恶心、呕吐、全身疼痛等，数小时至1～2天后，腮腺即显著肿大。发热自38～40℃不等，症状轻重也很不一致，成人患者一般较严重。

腮腺炎引起的腮腺肿胀通常一侧先肿胀，但也有两侧同时肿胀者。特点是以耳垂为中心向前、后、下三个方向肿大，局部疼痛，张嘴和吃东西都疼痛，皮肤不红，也不化脓，通常1–2周就消肿了。可是有时会在患腮腺炎后第7天左右出现阴囊红肿，睾丸也同时肿胀、疼痛或有下坠感，有时伴发热和寒战。

杜慕萱提醒，睾丸炎也可与腮腺炎同时发生。疼痛轻重不等，相差较大，难以根据疼痛轻重判断睾丸损伤的程度。一般认为青春期前腮腺炎合并睾丸炎较少见，所以造成睾丸永久性损伤的机会较少，即使受影响通常也可完全康复。青春期以后患腮腺炎者更容易并发睾丸炎，因此在这一阶段患腮腺炎后，一定要注意卧床休息和及时治疗，以避免睾丸炎的发生。

腮腺炎为何容易并发睾丸炎？

杜慕萱解释，腮腺炎病毒的一个特点是不仅对腺体有作用，也常作用于神经组织、胰腺，特别是对睾丸有相当的“亲和力”。合并睾丸炎者可占腮腺炎病人的1/5–1/4。其中有2/3为单侧患病，1/3为双侧。发病时间持续3–5天，重者可达2周。发生在青春期后的睾丸炎可导致睾丸曲精细管上皮细胞和间质细胞受到病毒的不可修复的损伤，严重时可造成睾丸萎缩。此外，成年男子的双侧腮腺炎睾丸炎还可以引起性腺功能低下，有时同时引起无精症或精子数目严重减少。

今日“养生方”

鼻塞流清涕试试黑蒜白肺汤

文/图 羊城晚报记者 陈映平

最近气温多变，不少人感冒了，体虚人士感冒或者感冒初期往往是风寒外感多见，表现为咽痒怕风、咳嗽声重，痰白稀薄，伴鼻塞流清涕等症状。广东省人民医院中医科副主任医师林举择为你推荐的黑蒜白肺汤，能有效辅助治疗风寒感冒或者风寒袭肺所致的咳嗽咯痰等病证。

黑蒜白肺汤

材料：黑蒜头3颗，猪肺600克，猪腱子肉150克，生姜4片。

制作：黑蒜头去外壳；将连着猪肺的喉管套在水龙头上，一边灌水一边轻拍猪肺，用力搓，并倒去肺中污水，反复搓洗数次，之后晾干水，不下油用铁锅慢火炒干身，再切片飞水备用；猪腱子肉飞水后切小方块状。所有材料共入炖盅，加入清水1500毫升（约6碗水分量），加盖后隔水慢炖3小时，喝时方下盐温服即可。这是三四人分量。

功效：散寒解表，温肺止咳。黑蒜又名发酵黑蒜，是用新鲜生蒜，带皮在发酵箱里发酵60–90天后制成的食品，黑蒜中的微量元素含量较高，味道酸甜，无蒜味，而且食后无蒜臭，是普通大蒜所不具备的。现代药理研究发现，大蒜能够杀死引起感冒和流行性感冒的病毒及细菌。白肺即是猪肺，本身有润肺补肺的作用。生姜有发汗解表，温肺止咳的药效。

淮山板栗鸡汤，补气健脾

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

冬季正是调理身体的好时候，都市人久坐缺乏运动，加之岭南地区潮湿，多有气虚、脾虚的问题。广州中医药大学第一附属医院药学部易美容主管中药师推荐一款淮山板栗鸡汤，有补气健脾功效。

淮山板栗鸡汤

材料：新鲜的铁棍山药1根，新鲜板栗仁12个，鸡半只，猪展肉适量，生姜三片，红枣5枚。

步骤：1、铁棍山药去皮切段（放入冷水中浸泡避免氧化）、板栗洗净、鸡洗净斩大块、猪展肉切成合适的块备用。

2、将鸡肉、猪展肉放入沸水中去血水，沸水中可加入少许生姜片去腥。

3、将备好的材料一起放入炖盅，倒入适量的水，炖至1–1.5小时，根据个人口味加入适量的盐即可食用。

功效：补气健脾益肾、养血补虚。

知多D

板栗不仅可以食用亦可药用。板栗具有益气健脾，补肾强筋，活血消肿，止血的功效。

不过，板栗虽然好，但生吃难消化，熟吃易滞气，故一次不能吃太多，特别是小朋友。

长者梦中把牙种 睡一觉修复半口牙

“广东省爱牙工程”新年派福利：数字化种植牙至高补贴9000元/颗！缺牙市民拨打020-8375 2288申领

文/路得

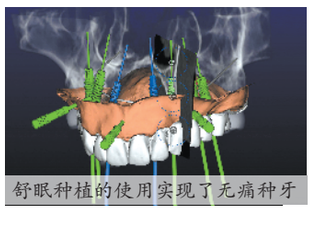
完成种植修复的李大妈一脸轻松

缺牙难受，种牙能增寿

种花养草下棋喝茶聊天，是长者退休的悠闲时光。但有一个现象给他们造成严重困扰：牙齿大多数也光荣“退休”了！据统计：我国45岁以上中老年人八成存在缺牙问题，70岁以上老年人，多数半口乃至全口牙缺失。

缺牙说话漏风、吐字不清，看上去特别显老，连吃饭都成问题，还影响寿命！调查显示：由于受消化系统、营养摄入等影响，牙齿完整者比缺牙者长寿数年甚至数十年。

在舒眠麻醉诊疗辅助下轻松治疗



舒眠种植的使用实现了无痛种牙

牙齿完整者比缺失者长寿数十年

无痛种牙是高龄长者的舒适选择

真正的数字化无痛种牙要术前放松，术中无痛，舒眠麻醉诊疗和数字化种植技术的结合使用不仅实现了术中无痛，还大大降低了手术风险。就算是高龄无牙颌、半口/全口缺牙、身体存在高血糖/高血压等特殊情况以及特别紧张害怕又想要修复缺牙的市民都可以轻松实现缺牙修复。

按需选择 实现真正微创无痛

“我们的舒眠种牙诊疗，注重市民就诊过程中的生理感受，兼顾到心理的舒适”，据广州某口腔机构专家介绍，诊疗团队皆来自三甲医院，经验丰富擅长各种镇痛技术，熟练掌握监测、急救等技能，可根据市民身体状况选择方案：通过心理疏导、行为引导、分散注意力、吸入镇静、STA无痛注射局部给药、中深度镇静以及全身麻醉等方法来辅助完成手术，种牙手术过程中实时监测患者呼吸、脉搏、血氧等情况，麻醉专家专业陪护。简而言之，舒眠麻醉诊疗在种牙方面的贡献在于：为市民舒缓术前紧张，术中享受舒适、无痛种牙，保障安全的同时追求舒适和人性化。

除了舒眠麻醉诊疗，无痛种牙得以实现的另一个不可缺少的技术是数字化种植技术，即科学获取缺牙者口内情况和数据后，专家通过电脑反复设计和模拟其植体受力的均衡和植体植入的角度、深度等问题，输出数字化导板辅助种植，无需翻开牙龈定点植入，伤口只有米粒大小，术后当天就能正常进食；正是严格把控了手术的微创度，很多种过牙的市民表示：哪怕麻醉消散后，疼痛感也不强烈，个别身体较好的市民甚至无需服用止痛药，真正的微创无痛！

通知
《广东省爱牙工程》

种牙领补贴
至高补贴9000元/颗

每天限量100名

申领范围：所有缺牙人士（牙齿松动、单颗缺牙、多颗缺牙、全口无牙等）

申领热线：020-8375 2288

地铁1~8号线沿线均有分院，方便市民就医