

闷痘、过敏、刺痛……

拿什么拯救你？我的口罩脸？！

受访专家 / 广东省中医院大学城医院皮肤科主任林颖主任医师
文/图 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 宋莉萍

第一类：接触性皮炎

症状：面部红斑、丘疹、瘙痒，甚至是肿胀、渗水。皮疹红斑边界比较清楚，戴上口罩后感觉特别痒。

原因：高发人群：过敏体质，本人或家族里有过敏性鼻炎、哮喘、过敏性结膜炎、荨麻疹、湿疹等过敏性疾病，干性皮肤及既往有面部敏感肌肤的人群。

诱发因素：不符合卫生要求的劣质口罩或对口罩中的某种材质不能耐受。

应对：立即更换正规的医用口罩，减少接触口罩的时间，在口罩内垫两层纱布隔开。平时以及戴口罩前进行医学护肤品的保湿润肤治疗。避免热水烫洗和洗面奶清洁面部。据面部皮肤的过敏反应程度，在医生的指导下进行抗过敏治疗，如冷敷、口服组织胺药物。

小TIPS：如何辨别真假口罩：静电吸附测试（合格的口罩可吸附小碎纸屑，三无口罩不会吸附纸屑）。

第二类：痤疮（青春痘）和脂溢性皮炎

症状：面部丘疹、脓疱、结节、囊肿，以口周、面颊比较严重；面部油脂增多，眉弓、鼻旁及油脂分泌区出现红斑、鳞屑和瘙痒。

原因：高发人群：油性皮肤，喜欢吃甜食油腻辛辣食物，熬夜；化妆和涂防晒霜比较厚重。

诱发因素：长时间佩戴口罩对皮肤的摩擦，或使用比较密闭的 N95 口罩导致皮肤微循环障碍，局部潮湿闷热环境容易使菌群增多。

应对：减少口罩长时间密闭，保持局部通风透气，如果脱下口罩后感觉面部潮湿、油脂增多，可用清水洗脸（太频繁使用洗面奶

可能导致皮肤屏障功能受损）。选用清透的化妆和护肤产品，口罩覆盖皮肤尽量不涂防晒霜。管住嘴，减少甜食、油腻、辛辣等容易引起油脂分泌增多的食物，避免熬夜（同样适用于其他部位痤疮的预防）。如果出现皮疹，可以在医生的指导下以三黄洗剂（广东省中医院内制剂）外用，辩证使用口服中药消痰灵口服液（广东省中医院内制剂）调和治疗。从中医的角度，这部分人群一般存在湿热的体质，可以配合一些清热利湿的食疗方如绿豆汤、木棉花汤、生地汤等。

知多D

戴口罩后面部皮肤不用防晒

林主任同时指出，医用口罩在一定程度上可以起到防护紫外线的作用，一些比较厚实的口罩如 N95 甚至比防晒霜阻隔紫外线的力度更大，所以，口罩下的面部皮肤只要做好保湿润肤就可以了，除非太阳底下暴晒，其他时间可以不用涂防晒，以免加重皮肤负担。此外，这段时间也是调理皮肤、偷偷变美的好时机。像面部色素沉着、瘢痕、痘坑、细纹等都可以通过二氧化碳点阵激光得到很好的改善，面部色素痣也可以通过激光或者手术治疗，做完局部一般需要几天不能湿水，趁工作不太忙的时间做起来；光子嫩肤嫩肤、祛斑美白、祛黑痣等面部美容治疗，治疗后戴上口罩遮挡正好防晒保湿，不知不觉让人变美。

本版制图/范英兰

咽干喉咙痛，及时清热泻火

文/记者 陈辉

最近在新冠肺炎疫情期，大家最怕的就是发烧了，哪怕是普通感冒、上火引起的发烧也会很麻烦，就算不去发热门诊，去买感冒退烧药也要实名登记。广州中医药大学第一附属医院施旭光教授建议，在感冒的初期阶段及时清热泻火，可避免发展到发烧，不过清热凉茶别追求越苦越好。

喉咙痛要及时清热泻火

很多人都有这样的体验，一旦出现咽喉肿痛、口干舌苦、大便不爽、烦躁等不适症状时，感冒往往就会接踵而至。施旭光解释，这些症状是体内有热的表现，先别忙着吃感冒药，可以先用桑叶、菊花、金银花、连翘、蒲公英、薄荷、葛根、白茅根、竹叶煲些凉茶或汤水来喝。

施旭光介绍，金银花甘寒，有清热解毒、疏散风热的作用；桑叶、菊花均属甘、苦、寒之品，能入肝、肺经，有发散风热、润肺止咳、清肝明目等功效，常用于风火上升，热毒蕴结之证，与金银花合用，可增强清热泻火之功；蒲公英、白茅根合用能清热泻火，养阴润肺。如果没有条件自己煲凉茶，可以买成品凉茶或凉茶颗粒，如夏桑菊、邓老凉茶等。

清热别忽视祛湿扶正

许多外地人刚来广东，会觉得广东人特别怕热气（上火），动辄说这个吃了会热气，那个吃了会热气，可是他们自己在广东生活一段时间后，会发现自己的体质也变得特别容易热气，稍微饮食、作息不节制就会长痘痘、烂嘴角、口臭、喉咙痛……这是怎么回事？

施旭光解释，岭南地区气候多湿，湿气容易伤脾，因此（久居）广东人脾虚者多见，脾虚又易惹湿，湿久就会生热，只不过这种与脾虚相关的“湿热”有别于平常所说的“热毒”，因此不能盲目清热泻火，如果一味追求喝凉茶越苦越好，则可能会因为过于寒凉而伤了正气。

他建议在喝凉茶清热时要注意祛湿、扶正。“扶正”可在清热祛湿的凉茶中加入些五指毛桃，五指毛桃有南芪之称，补而不燥，特别适合广东人虚不受补的体质。“祛湿健脾”可在凉茶中加入淮山、茯苓、炒扁豆、陈皮等健脾胃的食（药）材。

专家介绍：施旭光

专家简介：广州中医药大学第一附属医院主任医师、教授、博士生导师，擅长用中医方法诊治胃病、腰腿痛、咳嗽、高血压、糖尿病、肿瘤、疑难病等。

出诊时间：周三上午，周六全天（地点：广州中医药大学第一附属医院）周五上午（地点：紫和堂德和国医馆）



如有疑问，请在后台留言，紫和堂专家将为您解答。

邓老凉茶
四季常备·去感清热
百岁国医·非遗绝方·甄选药材·天然本草

失眠？穴位按摩 + 食疗 中医教你睡个好觉！

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 彭蓬美
图/羊城晚报记者 王敏

疫情期精神压力大，难免影响睡眠。真的失眠怎么办？南方医科大学中西医结合医院副院长兼治未病中心学术带头人彭康教授表示，中医调理失眠，也有虚实之分，需分证论治。而日常的穴位按摩和食疗，会有所帮助。

中医看失眠，也有虚实之分

从中医角度看，失眠也有虚实两种不同情况。彭康教授表示失眠虚证多由心脾两虚、心虚胆怯、阴虚火旺、引起心神失养所致；失眠实证则多由心火炽盛、肝郁化火、痰热内扰、引起心神不安所致。但失眠久病可表现为虚实夹杂，或为瘀血所致。因此，中医对“失眠”的分证论治，临床主要可分为肝郁化火、痰热内扰、心火炽盛、阴虚火旺、心脾两虚、心胆气虚等证型。

分辨一下，你是哪一种失眠？

同样睡不着，你是哪一种失眠？日常行为模式和表现症状，可能透露了一些信息。彭康教授表示，若失眠常伴有急躁易怒、头晕目眩、头痛、胸膈肋痛、口渴喜饮、口苦而干、目赤耳鸣、小便黄赤、大便燥结等，则为肝郁化火失眠。中医的主要应对方法是疏肝泻火、镇心安神。

多梦易惊醒？可能是“心胆气虚”

失眠伴有梦多、易惊醒等症，大多属于“心胆气虚型”。平时若有胆怯恐惧、遇事易惊、心悸不安等，也有可能相关，逐渐发展至

失眠黑眼圈？更年期失眠？食疗方来救！

中医学认为更年期是妇女一生中的一个重要生理转折。一般来说，更年期综合征以虚为主，肾虚为本，涉及心、肝、脾脏。因此，中医辩证论治，根据个体体质差异和不同的临床表现分型施治。除了常用中成药治疗，彭康教授推荐了两个常用食疗方：莲子百合粥、甘麦大枣粥，简单又好吃，日常可调理。

睡前“自我按摩助眠法”

第一步，临睡前先用热水或中药泡脚10-15分钟；
第二步，用手指分别按揉印堂、太阳、风池穴，每次按揉1-2分钟，以局部有酸胀感为宜；
第三步，用手掌在腹部按揉关元、气海穴各1分钟，再用手指按揉内关、足三里、三阴交穴各1-2分钟；
第四步，将两掌面对搓热，用两手掌面贴在腰部两侧，适当用力作上下往返摩擦，至有温热感为止。

若失眠常伴有头重目眩，痰多胸闷，胃脘胀满，呃逆嗝气，口苦等……这类型就多为痰热上扰型失眠。对此类型，中医治疗以清热化痰、和中安神为主。平时则要注意控制饮食，加强运动，肥胖者要减轻体重。食疗可选用山楂、绞股蓝、泽泻、荷叶、决明子等泡茶饮。

而许多女性关心的长期失眠后出现的黑眼圈、脸色黄，彭康教授说，从中医看来，很可能与气血失调、血不养荣，或肾虚血瘀有关，可从血虚、肾虚、血瘀入手，以补气养血，补肾活血通脉祛瘀为主。大家所熟知的四物汤、当归补血汤、六味地黄丸、人参养荣汤等都是验方。



牙痛非小事，疫情期牙医教你应对方法

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德 梁译尹

疫情期间，由于口腔专科诊疗的特殊性——在诊疗过程中会产生飞沫、水雾、气溶胶等，弥漫在空气中，容易发生交叉感染，因此一般建议非口腔急症的患者待疫情过后再去医院就诊。但是碰到牙痛、牙周肉疼等口腔问题该怎么应对呢？广州医科大学附属中医医院五羊门诊部牙医杨咏嘉来支招。

A 牙痛怎么办？

●在进食时疼痛

我们常说的“烂牙”，即龋齿，常表现为进食时冷热刺激痛，或者食物嵌塞痛。
建议：保持口腔卫生，饮食尽量清淡，饭后使用牙线、牙间刷或者冲牙器清理嵌塞食物，待医院开诊后及时预约治疗。

●非进食时自发痛

牙髓炎
常见表现：①阵发性的自发性疼痛；②温度刺激引起的疼痛或疼痛加重；③疼痛不能定位，伴有放射性痛；④疼痛常在夜间发作或加重。
建议：及时到附近医院口腔科

●根治牙周炎

常见表现：当牙髓炎进展为急性根尖周炎时，会出现牙龈肿痛和咬合疼痛的情况，甚至伴随颌面部肿胀。
建议：及时到口腔科急诊就诊。

急性冠周炎

常见表现：多表现为张口受限、患侧面部肿胀，伴有淋巴结肿大，甚至有全身发热症状。
建议：及时到口腔科急诊就诊。

牙周炎

常见表现：多表现为牙龈出血和牙龈肿痛。
建议：正确刷牙，保持口腔卫生，饮食清淡，配合使用漱口水、牙线、牙间刷和冲牙器以清除嵌塞的食物残渣。积极控制全身系统性疾病（例如糖尿病），肿痛严重时建议在排除药物过敏、全身系统性疾病禁忌症的前提下口服止痛药及抗生素以暂时缓解症状。

C 已做治疗，到了复诊时间怎么办？

●做根管治疗，牙齿里已经封了药，怎么处理？

如无自觉症状或者无明显不适：建议避免患牙侧咬物，注意口腔卫生，做好牙齿清洁工作，待医院开诊时及时预约后续治疗。

●镶活动假牙疼痛怎么办？

建议：首先妥善收好假牙

B 牙外伤怎么办？

牙外伤多为震荡、牙折、牙脱位等，好发于7-9岁儿童。
建议：如果疼痛症状不明显并且没有明显外伤，请注意保持口腔卫生，勿使用患牙咬硬物，待疫情解除后再到院完善后续治疗。

因跌倒或者碰撞导致牙齿折断或者整颗牙齿脱落，请用生理盐水清洗污染牙齿，最好马上复位。

如果不能复位，请把脱落的患牙保存于生理盐水或者冻牛奶中，也可以保存在舌底，及时到附近医院口腔科急诊就诊。

宝宝生病遇到疫情期，怎么办？

文/羊城晚报记者 陈辉

羊城晚报记者从广州市妇女儿童医疗中心以及多家大医院儿科了解到，近段时间的儿童就诊人数较往年同期下降，原因之一就是疫情期未过，许多家长担心就医时会发生交叉感染。其实在家照顾生病的娃，并不比去医院轻松多少，反而各种焦虑、纠结呈几何倍数增加。广州市妇女儿童医疗中心感染性疾病科主任徐翼针对家长们最关注的热点问题进行了解答。

发烧是否送院看这几个指标

徐翼介绍，是否送孩子来医院，一是看孩子的精神状态。如果孩子平时活泼好动的，现在不想动、不想说话、不想玩了；如果孩子平时比较文静的，现在却表现得躁动、烦躁，这些反常的表现都提示可能是病情加重了，需要及时就医。

孩子腹泻留意有无脱水症状

孩子腹泻出现什么情况需要去医院？徐翼解答，孩子腹泻90%是病毒感染引起的，这其中轮状病毒占了90%，其他还有诺如病毒、新冠病毒等。轮状病毒引起的腹泻是有自限性的，就是能够自愈。但要注意的，有部分孩子因为腹泻导致消化道水分大量丢失，再加上孩子发烧、胃口下降喝水较少，会造成脱水的情况，如果不及时纠正会有严重的后果。

判断孩子是否脱水：第一、看孩子的精神状态。

第二、看孩子哭的时候有没有眼泪。第三、看孩子口唇、皮肤是否干燥。第四、看孩子的小便量有没有减少。第五、看孩子的皮肤弹性有没有下降等。

如果孩子没有到严重脱水的情况，只是腹泻次数增多，进食量减少，这时候家长要做的事情就是鼓励孩子进食，选择流质、半流质、易于消化的食物。

另外，婴幼儿可以接种轮状病毒疫苗，轮状病毒疫苗全程免疫共3剂，一般建议6-12月龄时开始接种第一剂，每剂接种间隔4-10周，第三剂接种不应晚于32周龄。因为轮状病毒感染的高发人群是6月龄-2岁以内的婴幼儿。3岁以上的孩子可能通过隐性感染、免疫功能增强、肠道轮状病毒受体下降等途径，降低感染轮状病毒的机会。

百泰的护工和社工更是绞尽脑汁调动长者运动热情，向战略合作伙伴广东省中医院学习八段锦，每天指导长者练习。同时，中心还改良发明“轮椅版”八段锦，让行动不便的长者也能享受运动健身的乐趣。

八段锦是我国源远流长的健身运动，简单的动作包含着“大学问”。

一直以来，中心每天都会定时带领长者做手指操、头脑操等，增强长者的身体素质。疫情发生后，百悦

小屋里是否有新冠肺炎病人，孩子是否去过湖北、境外等重点疫区来判断。

孩子腹泻留意有无脱水症状

虽然百悦百泰为了隔绝病毒而封院，但长者依旧能在中心广阔的天地寻得乐趣。中心占地2.7万平方米，足足有四个标准足球场的宽广，建筑面积达4万平方米，中心的

都能得到放松与调节。

疫情期，日常的做操与八段锦间隔进行，既保证了长者的运动需求，又保护了他们的安全健康，每天可选择不同时段在大楼公共区或者花园练习。长者欧姨练习八段锦一周，感觉困扰多年的腰部酸痛得到了有效缓解。

书画室、棋牌室、台球桌、门球场、佛堂等设施一应俱全，长者足不出户就能享受丰富的生活乐趣。

在百悦百泰全面做好疫情防控下，中心的长者都能远离疫情的影响，如常生活，享受“老有所养、老有所乐、老有所学”的幸福晚年。（杨广）



林颖主任在门诊

在疫情防控的要求下，不知不觉中，口罩已经成为我们生活中的一部分。早九晚五，上班下班，不少人佩戴口罩的时间每天平均八小时，近来广州天气日渐炎热，又潮又湿，面部皮肤正遭受到前所未有的巨大考验。广东省中医院大学城医院皮肤科主任林颖主任医师指出，长时间戴口罩易引起两类脸部皮肤病——接触性皮炎、痤疮（青春痘）和脂溢性皮炎，并给出预防应对的具体方法。

肝气旺 多吃甘鲜少吃酸 以养脾气

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

中医认为，“春日宜省酸增甘，以养脾气”。广州市第一人民医院南沙医院主任医师邓聪说，因为春应于肝，为肝气时令，肝气旺则会影响到脾，所以春季容易出现脾胃虚弱病症，而多吃酸味的食物，会使肝功能偏亢。所以，春季饮食调养，宜选辛温、甘湿、清淡的食物，少酸涩。同时，在饮食上忌油腻、生冷及刺激性食物。

在春季的时令蔬菜，顺应自然规律生长，这样的蔬菜营养更全面，当下如春韭、茼蒿、春笋、豆苗、菠菜、芹菜、香菜、红白萝卜、芹菜、豌豆、甜豆、白菜、茼蒿、蒜苗、菜苔、芦笋等，这个季节常吃这些食物，会令人充满活力。

荠菜

荠菜又称“报春菜”。古代将其称为“护生草”，更把荠菜糊誉为“百岁粥”。荠菜不但营养丰富，且药用价值很高，中医认为，荠菜性味甘平，具有和脾、利水、止血、明目的功效。

荠菜豆腐羹

材料：荠菜150g，豆腐1块，蘑菇30g，肉末适量，盐、姜少许。
做法：荠菜洗净切碎备用；豆腐切小块备用；热锅冷油把蘑菇煎至两面金黄备用；另起锅热油放姜片爆香，倒肉末翻炒均匀，加水煮4分钟左右。依次放入豆腐、蘑菇、荠菜，煮沸后加盐，即可食用。

春笋

“好竹连山觉笋香”，正是春笋尝鲜的好时节。春笋不仅是佳蔬还是良药，其味甘性寒，具有滋阴益血、清热化痰、止渴利尿等功效。

竹笋被誉为素食第一品，其味清淡而肉质鲜嫩，营养丰富。邓聪提醒，春笋虽然鲜美但不宜多吃，食用时，最好将竹笋在开水中煮几分钟，捞出后再配以其它食品烹任。这样既可高温分解大部分草酸，又能使菜肴有涩感。

鸡丝炒笋丝

材料：春笋150g，鸡胸肉100g，青椒1个，红椒1个，葱、姜少许。
做法：春笋切丝焯烫，沥干水分备用；鸡胸肉顺纹切丝；起锅热油，加入葱、姜、青红椒丝炒出香味后，倒入鸡丝，笋丝一起翻炒，出锅前加入少许盐，即可食用。

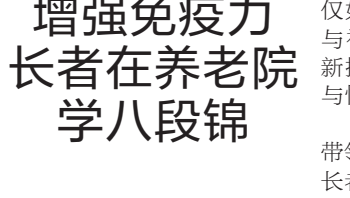
春韭

韭菜有“春香、秋苦、冬甜”之说，春季尝鲜，首推春韭。韭菜亦称起阳草，性温、味辛，邓聪认为，春天适量吃些性温的韭菜，具有补阳气、增强肝和脾胃功能的作用。但因韭菜不易消化，所以一次不应吃得太多。胃虚有热者，不宜食用。

菌菇鲜非

材料：春韭200g，白玉菇100g，盐、姜少许。
做法：韭菜洗净切寸段备用；白玉菇切去根部一根根掰开备用；起锅热油，加入姜片爆香，先下白玉菇加盐翻炒，再下韭菜炒至稍微变软立刻关火，即可食用。

增强免疫力 长者在养老院学八段锦



疫情来袭，许多长者都留守家中防疫，广州的养老机构也纷纷“封院”的形式守护长者健康。不出门不代表生活变得黯然失色，在广东省百泰城市颐养中心，长者的日常生活依旧活力十足。他们不仅如常地享受养老服务，还在护工与社工的指导下习得强身健体的新招式——八段锦，每天练出健康与快乐。

百悦百泰
城市颐养中心
幸福专线：020-39967888