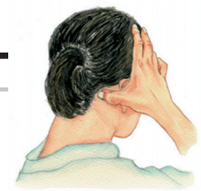
医古系列 德叔 243

广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

彻夜难眠很焦躁，调肝健脾好睡眠

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中 图由德叔医古团队提供



按揉安眠穴

医案：

王女士，62岁，失眠十多年

王女士曾是一名资深会计师，工作上事事操心，神经紧绷。入睡难容易醒，困扰她多年，多次调理，始终反复。尤其绝经后，睡眠问题更加严重；本以为上班压力过大，可退休10年来睡眠质量也没有任何改善，人也打不起精神，十分焦虑，近几个月胃部还有灼热感，夜间出汗多，还伴有腰酸、口干等症状，愁坏了王女士。经多番打探，终于找到了德叔求治。

德叔解谜：气血亏虚，脾虚肝郁

德叔认为引起王女士失眠焦虑的根源主要在于脾与肝。王女士年轻时生活不规律，工作繁忙，思虑过多，早已耗伤了心脾。脾为气血生化之源，脾虚则气血亏虚，日久累及肝，肝气不疏。肝失去了精血濡养，虚火上扰，自然睡眠困难，心情抑郁焦虑烦躁。中医认为气血是滋养女性的重要物质，绝经前后女性本身便气血阴阳失调，王女士步入更年期前后没有进行调治，且长期眠差，虚火点燃，则口干；阴虚阳气不能固守，便出现夜间汗多，累及肾脏则腰酸。治疗上德叔重在健脾平肝、滋阴安神，经过1个月治疗，王女士睡眠有了很大改善。

预防保健：安神操助眠

德叔建议王女士适当调整心态，睡前不要刷朋友圈、看视频等，以免大脑过度兴奋，影响睡眠；尽量缩短午睡时间，以免出现日夜颠倒。平时还可配合安神操缓解失眠。具体步骤如下：

1.揉按安眠穴、足三里穴、太冲穴、内关穴：将双手拇指指腹放置于安眠穴上，力度要适中，每个穴位按揉150～200次，每日1次。

2.轻拍头部：双手手指呈抓苹果状，十指分开，用指腹轻拍头皮，从上到下，从前到后，约轻拍5分钟。

德叔养生药膳房：

佛手虫草花煲瘦肉

材料：猪瘦肉400克，虫草花（干品）30克，花菇4～5朵，黄豆80克，佛手（干品）15克，茯神15克，精盐适量。

功效：疏肝解郁，健脾安神。

烹制方法：诸物洗净，虫草花、花菇、黄豆、茯神放入温水中稍浸泡，猪瘦肉切块；上述食材一起放入锅中，加清水1500毫升（约6碗量），武火煮沸后改为小火煲1.5小时，加入适量精盐调味即可。此为3～4人量。

范德辉名中医工作室
呵护脊柱 健康永驻
扫码关注
范德辉教授公众

耳鸣，你还只是在看耳朵吗？

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 黄咏欣 唐明

随着生活节奏的加快，生活环境的改变，耳鸣的发生率越来越高。现代人长时间的使用电子产品，除了会引起颈肩酸痛、头晕、头痛等不适之外，还可能会引起耳鸣。特别是熬夜或不正确睡姿等不良习惯，更是加大了颈源性耳鸣发生的可能。

出租车司机耳鸣+颈痛求助范教授

30岁的林先生是某出租车公司的一员，由于工作的特殊性，林先生经常早出晚归，而因为长时间久坐、保持一个姿势不动，林先生脖子经常酸痛不适。在一次夜班回家后，林先生躺在沙发上因太困就睡着了，当醒来后就出现了右耳耳鸣。于是他急忙到耳鼻喉科就诊，可是经过相关检查，耳朵未见明显异常。本来脖子就酸痛难忍，现在又出现耳鸣，严重影响了睡眠质量，林先生烦恼不已，最后在同事的推荐下，来到广东省第二中医院找范德辉教授求诊。

范德辉教授一接诊到林先生，就看到了他脖子明显偏向一侧，之后经过详细的诊查跟阅片后，范德辉认为林先生的耳鸣是颈椎错位引起的，是常见的颈源性耳鸣。

在确认病因之后，范德辉便用龙氏正骨手法为林先生错位的颈椎进行了复位治疗，在复位完成后，林先生当即就感到耳鸣减轻了许多，并且整个肩颈、头部瞬间都舒服了。

颈椎错位压迫神经血管引起耳鸣

范教授指出，颈椎病引起的症状有多种，常见的有颈痛、头晕、头痛或手麻等，而耳鸣也是其中一种，不过比例相对较低，容易引起人们的忽视，而有时恰恰是这种忽视，导致了不少耳鸣患者的漏诊或误诊。颈源性耳鸣的主要机理是颈椎的损伤或退行性改变，导致颈椎发生错位，使相应的神经和血管受压，引起脑供血不足，从而出现耳鸣。因此，治疗颈源性耳鸣，其关键点就是要治疗好颈椎。颈椎问题解决了，耳鸣这个烦人的问题就迎刃而解。而颈源性耳鸣一般多伴有脖子不舒服的症状，抓住这一点，就不会轻易发生误判。

预防颈源性耳鸣这三招看过来

那具体如何预防颈源性耳鸣呢？

范德辉指出，首先我们在工作生活中，要注意姿势。不但要选择正确的姿势，还有注意其时长。常见的办公室一族，自我调理时，可以采取适当多喝水的方法。适当补充水分，一是可以维持人体正常的代谢；二是喝水的时候，尽量仰头慢慢喝，有助于平缓心情，消除疲劳；三是可以适当增加去洗手间的次数，这样就可以很好地变换体位，防止长时间固定同一个姿势了。其次，在空调房间里，不宜对着冷风直吹，要注意做好颈部的保暖工作，以免局部受凉，引发肌肉痉挛。另外，颈部的锻炼十分重要，办公室人群可以选择颈部米字操锻炼，坚持每天练习十分钟，即可收获到良好的防治效果。

专家简介：范德辉

广东省名中医，广东省政协委员，广州中医药大学博士研究生导师，广东省第二批名老中医药学术思想继承指导老师，广东省名中医传承工作室专家。

睡不好，全身病

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 郝黎 张蓝溪 靳婷

“失眠与睡眠呼吸暂停是目前最常见的两种睡眠障碍，具有患病率高、诊治率低的特点。”广东省人民医院广东省医学科学院睡眠呼吸中心欧琼教授提醒，睡眠障碍会增加全身健康风险。

99%不知道自己打鼾是病

广东省人民医院睡眠呼吸中心近年的一项对公务员人群的调查显示，10%的公务员有睡眠呼吸暂停，但99%的人从来没有诊断过。“睡眠呼吸障碍不像高血压这些大家熟知的疾病被人理解，人们往往不认为打鼾、睡眠呼吸暂停是病，等到患者有全身症状来就诊时已经晚了，所以我们提倡早期干预，希望更多人了解睡眠障碍的相关知识。”

据《Lancet Respir Med》（《柳叶刀呼吸医学》）2019年“阻塞性睡眠呼吸暂停与全球经济负担”报告显示，我国睡眠呼吸暂停患病人数居全球首位，达1.76亿，30–69岁成人中，轻到重度患者9.36亿、中到重度患者4.25亿。

睡眠障碍增加全身健康风险

欧琼表示，由睡眠问题带来的影响，若得不到及时纠正和正确干预，会增加全身性健康损害

图/视觉中国

的风险。以睡眠呼吸暂停疾病为例，患者打鼾、反复呼吸暂停会导致长期睡眠低氧、睡眠结构紊乱，也是一种隐性睡眠剥夺。患者表现为睡不解乏、白天嗜睡、记忆力下降、认知功能减退，还有可能因此产生失眠、焦虑抑郁等一系列问题，影响生活质量、降低工作效率，甚至引发交通事故，成为重要的公共卫生问题。

睡眠呼吸暂停带来的夜间间歇性缺氧，还可导致机体一系列反应，包括免疫功能下降、炎症反应、氧化应激等，继而引发全身多系统疾病，包括高血压、冠心病、中风、糖尿病、代谢综合征、肿瘤等。目前，国际国内高血压防治指南已将睡眠呼吸暂停确定为高血压的病因。

养老模式知多D 安享晚年早准备

图/视觉中国

老龄化社会的到来，让越来越多人关心父母、长辈的养老问题。随着近年来政府、社会对养老产业的支持与投入力度不断加大，养老产业迅速发展，为未来养老生活提供了更多的选择。那么，如何选择适合自己的养老方式呢？

首先可以先从自身实际情况来考虑，经济条件是基础，适合自己的才是最好的。要结合自身身体状况以及经济能力，选择设施与服务都能达到心理预期的养老方式。其次，从养老模式选择。目前比较主流的养老方式分别有：机构养老、居家养老、旅居式养老、抱团式养老。机构养老适合子女完全没有时间照顾老人，或者是失独老人，生活又不能完全自理；居家养老适合身体健康状况良好，能够完全自理的长辈，或有专人陪护的半自理老人；社区居家养老适合子女日常上班不在身边，白天难以照顾，而且传统家庭观念比较重不想离家的空巢长辈；旅居式养老适合长辈的身体状况允许全国各地旅居；抱团式养老适合相互熟识，大家对彼此的性格、生活习惯等有所了解的长辈。

目前许多长者选择去养老机构（养老院）养老，今天主要为读者介绍如何挑选适合长者生活居住的养老机构。一般来讲，要从周边环境、硬件设施、膳食、护理医疗、公共配套设施等方面来考虑。

1、周边环境。交通条件影响出行和家庭访问的便利性，但距离繁华的街道太近要考察是否有一定噪音污染。

2、硬件设施。房间是否舒适、温馨、宽敞、明亮、安静、防滑、通风良好。房间里配设有各类生活用品、用具，在床头及卫生间标配一键求救系统。最好装有电话或者网络设备，用于与子女、亲属和朋友联络感情。

3、膳食。是否设有单独的食堂，是否能兼顾到不同老年人的饮食习惯及尊重少数民族饮食习俗，并能够根据老人喜好提供个性化服务，制定科学合理的营养食谱。

4、护理和医疗。日常服务的一般内容、医院医疗设施的配置以及紧急情况下是否有固定的医疗转诊流程和渠道。有特殊护理需求的长辈可以询问养老院是否提供相关的个性化服务。不少机构采用医养结合的养老模式为患者提供集诊疗、康复、护理为一体的康复医疗服务。

5、公共配套设施。是否有供老人进行休闲、娱乐、健身活动的专用场地，是否有符合老人身心特征及需要的休闲娱乐健身活动用品、设施、设备。

养老生活的选择，关系到父母、长辈能否拥有幸福快乐的晚年生活。为了让广大消费者对当前养老服务有更全面了解，由羊城晚报报业集团主办、广州养老服务产业协会协办、羊城晚报品牌传播中心、羊城晚报老友记俱乐部承办、中国国际老龄产业博览会支持的“羊城金牌养老机构评选”活动现正举行，期间会推荐广州本地比较知名有代表性的养老机构方便读者选择。

读者可扫描下方二维码，关注“羊城晚报老友记”公众号——“养老生活”——“羊城养老机构巡礼”，即可查询到相关养老服务机构信息。（文/杨广）

秋燥渐起，重在润肺养肺

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德 梁译尹

白露过后广州秋意渐浓，暑湿虽未消退，但秋燥渐起，面对换季的影响，呼吸道疾病易在秋季高发。广州医科大学附属中医医院肺病科主任中医师叶焰给大家提出以下养生建议。

秋冬养阴

秋天的气候特点为燥，也就是说燥主秋令。肺为“娇脏”，不耐寒热，通过鼻与外界相通，容易被秋燥所伤，从而产生口干咽燥、干咳少痰、皮肤干燥、便秘等现象，严重者还可能出现咳中带血等一系列症状。

所以，立秋过后应当注意润肺养肺，在合理的饮食搭配基础上，可适当食用如蜂蜜、百合、杏仁、太子参、山药等柔润食品，补益肺胃，有益健康。

适当贴膘

俗话说“夏天过后无病三分虚”，面对之前的“苦夏”，瘦了虚了就想到“贴秋膘”的方法。“贴秋膘”的本意是使形体强盛。部分的慢性阻塞性肺疾病、支气管扩张症等患者，因病程发展的状态、机体耗能增多而表现为体重下降、营养状况未达标。此类患者注意在合理控制血糖的基础上增加蛋白质等营养摄入，为肺功能康复提供足够的能量。

叶焰提醒，这个季节进行饮食药膳调理时，不可过于激进，要顾及长夏之气，应在专业的医师指导下先祛除体内的暑湿、湿热的病邪。

运动防大汗

入秋后，自然界与人体阳消阴长。所以日常生活中不能像春夏之季那样频繁活动而升发阳气，更不能使阳气过旺和耗散，而应该在秋冬季合理地收敛、潜藏阳气。肺功能降低的老年人，要科学选择运动方式，防止汗出太过而耗损阴津，可选择节奏快慢交替的运动，如太极拳、八段锦、五禽戏等。

在中医学中，忧、悲，均属消极的情绪，对于人体的重要影响是使气不断地消耗，即“悲则气消”，所以有俗称的“悲忧伤肺”一说。所以秋季护肺也要注意调整好情绪。

汤水推荐：雪梨川贝猪骨汤

材料：雪梨4个，川贝60g，红枣20g、猪骨500g，生姜3片，热水1000ml。

做法：1.川贝、红枣泡水10分钟后洗净捞出备用；雪梨洗净，不去皮，切块备用；猪骨洗干净后焯水捞出备用；将所有材料放入炖盅里，加入热水，水开后小火炖1小时，加入适量盐调味即可。

功效：清肺润肺止咳。

拯救您的久坐病，拔一罐痛去半

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 张倩茵

“坐得多，动得少”已成为许多人的生活常态，而它正是引起我们经常颈肩腰背痛的主要因素。广州番禺区中医院骨伤二科方肖颜护长推荐传统中医特色疗法——平衡罐疗法。

家住顺德大良的冷先生，一直从事媒体工作，长期被颈肩腰背痛困扰着，尤其是工作时间一长，身体容易疲劳，严重时头部还不能灵活转动，背上犹如压负重担，有一种说不出的难受，于是到广州番禺区中医院骨伤二科就医。医生分析冷先生的症状是由于湿热蕴结脊背、脉络郁阻、督阳不振所致，通俗来讲属于比较典型的“脊柱亚健康状态”。加上他长期伏案工作，劳累熬夜，可以使用平衡罐疗法治疗。经过30分钟的平衡罐治疗，他感觉一身轻松，肩颈舒展灵活多了，腰背也不再像之前那么绷紧。

据了解，平衡罐疗法是以不同拔罐手法为治疗手段的一种非药物自然疗法。传统火罐是局部治疗，而平衡火罐是体现中医的整体观，加上现代医学神经反射理论，两种理论指导，治疗可达到修复调节，痊愈病患的作用。

这种方法在临床上适用于肩颈腰背酸痛、感冒、失眠、肥胖症、肩周炎、湿热体质的健康人、慢性疲劳综合征、急性胃肠炎等消化系统疾病。而且平衡火罐法基本无副作用，成本低，疗效显著，既可以治病，又可以防病。

不孕女性试试雷火灸调理月经周期

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

很多女性在治疗不孕不育时要借助西药或中药来调理月经周期。其实雷火灸月经周期调理法也是临床上治疗不孕症的一种方法。

广州中医药大学第一附属医院先烈门诊部针灸科谢波主治医师介绍，他们通过临床跟踪调查发现，施用雷火灸进行月经周期调理不仅可促进卵泡发育成熟，而且可促进排卵，增加子宫内膜厚度，增强黄体功能，提高受孕率。谢波介绍，他们通过对治疗组患者进行初步统计，半年排卵率 80%，与传统治法相比，排卵率增加 10%。半年受孕率 40%，与传统治法相比，受孕率增加 15%。

雷火灸为何可以治疗不孕不育？中医认为“女子以血为本，血足则子宫易于受物，女子受孕主要是肾气充盛，天癸至，任脉通，气血调和，适时交蚰，摄精成孕”，而排卵障碍性不孕症主要是肾气不足，血海空虚，气滞血瘀引起肾–天癸–冲任–胞宫系统功能失调所导致。通过雷火灸作用于冲脉、任脉、足少阴肾经为主的穴位，可使精血充盛，百脉调和，瘀滞通利使肾—天癸—冲任—胞宫系统功能恢复正常。

谢波介绍，一般月经干净后第三天，开始雷火灸治疗。选择冲脉、任脉、足少阴肾经为主的穴位，每天一次，每次90分钟，其间检测基础体温，并在月经第 11 天开始检测卵泡及子宫内膜厚度，直到排卵或卵泡萎缩塌陷。一般为女性排卵期 7 天为一个疗程，2—4 个疗程病情好转。

牙齿早“退休”，广东看牙补贴助牙重生

“广东省爱牙工程”派福利：缺牙市民9月拨打020-8375 2288申领5000元种牙补贴，抢0元种植牙方案设计名额，享博硕学位种植名医亲诊，前100名预约到院免挂号费、专家会诊费！

文/路得

“种牙过程并没有感到疼痛，感觉一下子牙齿就重生了！还好科学发展迅速，后悔来得及！我是牙周疾病的重度患者，德伦口腔徐世同院长对疑难杂症的解决方案在我身上得到了体现，我觉得选择徐院长是选对了！”完成全口缺牙修复的周先生庆幸来对了地方，选对了专家。

种完牙后的周先生，恢复了健康饮食

缺一颗牙不管，六年后全口无牙

周先生在六年前开始掉第一颗牙，当时觉得掉颗牙没什么关系，对生活影响不大。谁知道短短几年牙齿一颗接一棵地脱落，越掉越多，三十六岁的周先生已掉光了牙，年纪轻轻就成为了“无牙佬”，稍微硬一点的米饭都难以咀嚼下咽，说话漏风吐字都不清晰，整个嘴巴因无牙都瘪了下去，非常显老，给生活带了很大的困扰。

警惕牙周病导致的连锁掉牙反应

为何周先生年纪轻轻就掉光了牙齿？罪魁祸首就是牙周病。德伦口腔徐世同院长解释：“很多市民最开始的口腔问题只是牙周病，牙周每一次发炎对牙槽骨来说都是一次侵蚀，慢慢地骨量越来越少，牙齿就会松动，松动的牙齿脱落后继续影响周围的牙齿，形成连锁反应。”

德伦口腔徐世同院长为周先生检查口腔问题

亲骨无牙颌种牙，舒适修复全口牙

经过CBCT等一系列口腔检查，德伦口腔徐世同院长为周先生定制数字化亲骨型无牙颌即刻种牙方案。在以前，全口或半口等牙列缺失的患者往往要接受植骨手术，承担多次手术和较长的愈合期，而德伦口腔数字化亲骨无牙颌舒适种植牙技术，无需每个牙位都植入种植体，只需根据患者口内情况均衡植入，即使在骨量严重萎缩的情况下，也能避免植骨手术，促进骨结合，能轻松快速舒适地完成全/半口牙修复。周先生上颌植入5颗种植体、下颌植入6颗种植体，就轻松修复全口牙，恢复了正常的饮食生活。

广东省惠民看牙补贴正式发放

“广东省爱牙工程”是由广东省临床医学学会协办、广东省老年基金会为指导单位、德伦口腔为承办单位及唯一技术指定单位的公益活动，为让更多市民“看好牙，易看牙”，推出系列补贴政策，拨打020-8375 2288申领补贴：

- 看牙福利：71元抵7100元
- 0元种植牙方案设计【限量100名】
- 0元数字化口扫检查【限量100名】
- 0元博硕学位口腔专家挂号费【限量100名】

通 知
《广东省爱牙工程》
进口种植牙
补贴5000元
· 博硕专家联合会诊
· 亲骨型种植体原装进口
· 数字化种植方案多重把关
· 数字化舒适无痛诊疗
适用人群：
单颗/多颗缺牙、半口/全口缺牙人士
申领热线：020-8375 2288