



冷空气持续“增兵”！ 寒冬腊月要防五寒 重补阳

文/羊城晚报记者 林清涛 通讯员 彭逢美 朱钦文 朱凯欣



今日进入腊月，所谓“寒冬腊月”正是指一年中最冷的季节。冷空气持续“增兵”广东！经历了轮番“霸王级冷空气”攻击，本周还有冷空气继续南下！持续严寒之际，应如何养生，安全过冬？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表示，此时养生，重在补阳驱寒。

彭康教授提醒，中医认为寒为阴邪，易伤人体阳气，主收引凝滞，最寒冷的节气也是阴邪最盛的时期。在经过了春、夏、秋近一年的消耗后，此时人体脏腑的阴阳气血偏衰最为严重，寒冷会使很多疾病更容易侵袭人体，比如中风、脑溢血、心肌梗塞等，要注意加强预防。

寒冬腊月“防五寒”

彭康表示，寒冬腊月持续严寒下，还要注意“防五寒”：

一防鼻塞，鼻塞流涕、打喷嚏等过敏性鼻炎症状；

二防颈寒，颈部是人的“要塞”，不但充满神经血管，还有很多重要的穴位；

三防肺寒，肺寒则无力宣发，卫气不固肌表，常出现鼻塞流涕、恶寒、咳嗽、头身痛等风寒感冒；

四防腰寒，腰为“肾之府”，肾阳为“元阳”，肾阳到达全身的脏腑、经络、形体、官窍，则变为该脏腑、经络、形体、官窍之阳，肾阳旺则全身之阳皆旺；

五防脚寒，俗话说，寒从足下起，“寒为阴邪，下先受之”。因此，小寒时节补阳驱寒很重要。

补阳驱寒有食疗

说到温补阳气，有两味中药，可作为冬季养生补阳食疗，尤其都可煮粥平时食用。

【鹿茸】

《本草纲目》中称鹿茸，“善于补肾壮阳，生精益血，补髓健骨”。鹿茸能壮肾阳，益精血，强筋骨，固崩止带。

现代研究认为，鹿茸含有比人参更丰富的氨基酸、卵磷脂、维生素和微量元素等；鹿茸性温而不燥，具有振奋和提高机体功能，对全身虚弱、久病之后患者，有较好的保健作用；有较强的抗疲劳作用，能增强耐寒能力，加速创伤愈合和刺激肾上腺皮质功能；提高机体的细胞免疫和体液免疫功能，促进淋巴细胞的转化，具有免疫促进剂的作用；增加机体对外的防御能力，调节体内的免疫平衡，避免疾病发生，从而起到强壮身体、抵抗衰老的作用。

选购原枝鹿茸时，以茸体饱满、挺圆、质嫩、毛细、皮色棕红、体轻，底部无棱角者为佳。而细、瘦、底部起筋、毛粗糙，体重者为次货。而选购鹿茸片时，则以毛孔细腻，红色小片为佳。

食疗方

①泡茶饮：鹿茸片0.3-0.5克，直接泡茶饮用，最后可将药渣嚼食吞下。可采用隔日用法，不必每日都服。

②鹿茸人参粥：将鹿茸、人参薄片直接和梗米加水煎煮，熬粥食用。

【肉苁蓉】

肉苁蓉素有“沙漠人参”之

美誉，是传统的名贵中药材，也是历代补肾壮阳类方中使用频率最高的补益药物之一。本品味甘、咸，性温。归肾、大肠经。具有补肾阳；益精血；润肠道的功效。临床用于肾阳虚衰；精血不足之阳痿；遗精；白浊；尿频余沥；腰痛脚弱；耳鸣目花；宫寒不孕；肠燥便秘等。

现代研究，肉苁蓉富含人体所需微量元素，其中苯乙醇总苷是肉苁蓉中主要活性成分，有一定程度的抗衰老和强壮作用，调整内分泌、促进代谢，提高男性性功能、抗衰老、抗衰老、提高免疫力、增强记忆力等。

食疗方——

肉苁蓉粥：肉苁蓉30克，鹿角胶5克，羊肉100克，梗米150克。肉苁蓉煎水取汁，羊肉切小块，与米同煮粥，临熟时下鹿角胶煮至稠熟。



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授
口腔溃疡频发，实火虚火需分清
文/羊城晚报记者 林清涛 通讯员 沈中

医案 黄先生，52岁，反复口腔溃疡两年，加重1周

52岁的黄先生，两年前患口腔溃疡，使用外用药好了不到半个月就复发，如此反复持续了近两年。每次复发他都会吃些凉茶，吃些清热解毒的药物甚至抗生素，但口腔溃疡仍然隔一两个月就发作一次。发作时舌部及口腔黏膜都有散在溃面，颜色淡红，疼痛难忍，影响吃饭。最近一次聚餐饮酒后，黄先生的口腔溃疡复发，连续吃了5天药也没见缓解，经朋友介绍来找德叔。就诊时只见他口腔内颊侧及舌边有散在溃烂，中间白腐破溃，周边深红，舌色淡暗，边尖红，舌苔白厚而腻，口气重，疼痛难忍，还有食后腹胀、急躁易怒、口苦、眠差、大便烂等不适。

德叔解谜 口腔溃疡多因火，但要详辨虚与实

现代人生活节奏快，工作压力大，饮食不规律，熬夜多，各种原因时时让人着急上火，误认为口腔溃疡就是着急上火的一种典型表现。但中医认为，火有虚实之分，而现代生活方式所引起上火以虚火居多。虚火多耗伤肝肾阴血，饮食寒凉、冰冷，伤到脾胃阳气，导致中下焦不固，加上熬夜，虚火慢慢燃起。因此吃清热类药物只能缓一时之急，不能除根，反而导致反复发作。又逢聚会大吃大喝，脾虚不能正常运化水谷，导致食物滞留于胃，蕴而化火上扰，导致溃疡复发。故治疗上以健脾消食、平肝潜阳为主，稍加清降胃火之药，服3剂后，溃疡已明显消退。

预防保健 规律生活，创面外敷

德叔表示，由于饮食、起居等日常不良生活习惯的影响，越来越多人受到口腔溃疡困扰。但很多人一见到口腔溃疡以为是上火，或吃清热泻火药，或吃抗生素。可缓解一时症状，却伤了脾胃阳气。此类人群一定要规律饮食，不可暴饮暴食或过食。应尽量避免饮用凉茶，少食偏于寒凉的水果、蔬菜，不吃辛辣刺激性食物。尤其不能熬夜，冬季一定要保证充足睡眠，尽量晚上10点左右睡觉，临睡前可用温水或艾叶水泡脚，并且一定要保护好足部，防止寒从脚起。此外，还可配合中药打粉，外敷于创面，以缓解溃疡症状。具体方法：吴茱萸、生地、细辛，以上药物各3克，一起研成粉末放入盒中备用，溃疡复发时取适量敷患处，1-2小时更换1次。

德叔养生药膳房 牡蛎橄榄煲咸瘦肉

材料：咸瘦肉200克，牡蛎肉100克，橄榄2-3枚，百合20克，陈皮3克，精盐适量。
功效：平肝滋阴健脾。
烹制方法：诸物洗净，咸瘦肉切小块，放入沸水中焯水备用；上述食材一起放入锅中，加清水1500毫升（约6碗水量），武火煮沸后改为小火煲1.5小时，放入适量精盐即可。此为2-3人量。

按摩被按成瘫痪！ 医生提醒这几类情况不宜按摩

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 陈晓霖

55岁的何先生有天下班觉得很累，脖子不舒服，妻子想帮他按摩缓解，于是用手肘为其按摩肩颈。没两分钟，何先生突然觉得右侧手麻，有刺痛感。当时只是停下按摩，没想到两三天后他右手掌自然下垂，且几个手指无法伸展开，这下慌了神。

何先生的儿子马上送父亲从云浮过来南方医科大学第三附属医院就医。脊柱外科一科廖博接诊了他，当时何先生右上肢乏力，麻木，手指精细活动受限。医院为其完善相关检查，影像学片子显示，何先生是多发颈椎病，颈椎间盘突出，继发相应椎管狭窄。

脊柱外科一科廖博副主任医师解释，何先生这种情况是颈椎间盘损伤，老化严重，颈椎后纵韧带骨化，导致手下垂，桡侧四指肌肌瘫痪。手术治疗可以创造未完全损伤脊髓恢复的条件。专家们为其制定了手术计划，从后路减压。术后隔天何先生的右手就能稍微恢复活动，三天后基本恢复正常。

不是所有颈部不适都能按摩

颈椎病在日常生活中十分常见，很多人在颈椎不舒服的时候都喜欢去按摩，但并不是所有的颈椎病都可以采用按摩的方式来缓解不适。有些情况按摩不仅会加重病情，甚至有可能出现更严重的后果。

例如急性期神经根型颈椎病患者，由于颈椎病导致神经根受到压迫，表现为肩、臂、手等部位有麻木或者放射痛，疼痛能够延伸到手指，有触电似的感觉，一旦受到压迫，患者可能会表现为颈肩疼痛、手麻、肌

颈部问题不能轻视

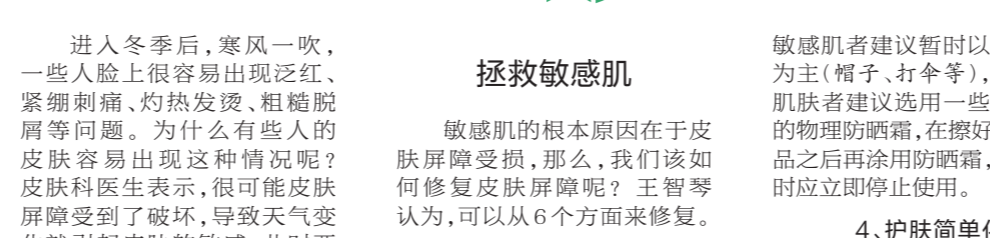
临床上，颈椎病较为常见的症状主要有颈部僵硬、疼痛，肩背疼痛、酸胀，上肢麻木疼痛，严重者四肢无力、手指精细活动受限，行走不稳、走路踩棉花感，甚至大小便功能障碍。

尹刚辉建议，如出现这些症状需警惕颈椎病的发生，有严重的颈椎问题，一定要及时到正规医院就诊，不能拖延。及时弄清楚椎管情况，否则有可能摔倒、碰撞或者乘车急刹车等，都会导致严重的后果。

因此，颈椎病患者按摩需谨慎，在原本存在脊髓、神经压迫的情况下，外力极易造成脊髓、神经的损伤，后果不堪设想。每年都有颈椎病患者因为推拿按摩导致瘫痪的病例产生。另外，尹刚辉提醒，头晕、头痛大部分不是颈椎病引起的，如果单纯头晕伴有耳鸣，应到耳鼻喉科就诊。若是单纯头晕，首选神经内科就诊。

一遇干冷，脸易发红发烫？ 敏感肌皮肤管理有妙招

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳



拯救敏感肌

敏感肌的根本原因在于皮肤屏障受损，那么，我们该如何修复皮肤屏障呢？王智琴认为，可以从6个方面来修复。

1. 温和清洁
敏感肌非常脆弱，所以护肤时尽量以温和为主，不要盲目跟风，听到别人说哪一款的护肤品好就自己也买来用，有敏感肌的人群，推荐使用功效性护肤品，功效性护肤品适合所有的人群，它的成分配方精简公开，针对性强，功效显著，不含色素、香料、防腐剂甚至表面活性剂，不含致敏原，更适合敏感肌肤质使用。
2. 舒缓保湿
敏感肌人群由于皮肤浅薄的角质层不能保持足够的水分，她们比一般的人更容易敏感地感到皮肤缺水、干燥，如果不及时补水，就容易因外界的刺激而出现各种皮肤问题。所以，敏感肌者要注意长期使用保湿护肤品，以保护皮肤的屏障功能。
3. 严格防晒
紫外线的照射也可破坏皮肤屏障而引发各种皮肤问题，因此，在户外活动时，尤其是在紫外线比较强的时间段，应严格做好防晒，以降低紫外线对肌肤的伤害。在选择防晒霜时，中重度
4. 护肤简单化
对于一些中重度敏感肌者，在护肤时要注意简单化，给肌肤最基本的清洁、保湿等保养即可，慎用BB霜、隔离霜，尽量避免各种彩妆，给肌肤“减负”。
5. 规律作息，放松心情
平时要注意规律作息，保证充足的睡眠，避免熬夜，清淡饮食，忌烟酒、咖啡或过冷、过热饮食，避免进食太多辛辣刺激的食物，同时，注意放松心情，避免紧张、焦虑或情绪激动等。
6. 寻找皮肤科医生的帮助
当怀疑自己为敏感肌，但又不知道如何做，或无法明确自己敏感肌是否是正常皮肤的敏感状态还是其他皮肤病（如特应性皮炎、玫瑰痤疮、接触性皮炎、湿疹）导致的敏感状态（病理状态），建议最好能寻求皮肤科医生的帮助，皮肤科医生会根据面部皮疹、症状、病史等，并辅以皮肤镜、真菌镜检、皮肤生理指标测试等检查，综合诊断，护肤及生活注意事项宣教，必要时再给予个性化的治疗方案。

数字化亲骨种牙，圆健康好牙梦

“广东爱牙工程社区行”派福利：致电020-8375 2288 申领5000元种牙补贴，抢博硕学位种植名医亲诊名额，免挂号费、专家会诊费！



“广东爱牙工程社区行”受益者
数字化亲骨无牙颌舒适种植牙亲历者

李叔种牙后对数字化亲骨无牙颌种植牙赞不绝口

牙齿症状：下半口牙齿缺失、失去咀嚼能力、日常饮食依靠搅拌机

种牙方案：数字化亲骨无牙颌舒适种植牙恢复半口牙



用了三年，和真牙一样坚固

“我一共种了6颗牙，看起来是不是和真的一样？”李叔开心地露出一口整齐的好牙，“不仅比以前的牙整齐美观，而且还很坚固，现在吃东西很得劲儿。”李叔表示很感谢德伦口腔，种植牙使用三年来很方便真牙差不多。按照医生的提示，李叔每天按部就班做口腔清洁、牙周维护、定期复查，“因为专家告诉我这样可以使种植牙用得久，国外有人用了50多年，现在种植牙还好好好的，我也想这么久！”乐呵呵的李叔提起数字化亲骨无牙颌种植牙就赞不绝口。

他容光焕发，仿佛年轻好几岁

“种牙前，连棵青菜都咬不动，需要用搅拌机打成糊糊才能吃。现在经常和家人朋友早

茶，吃得开开心心！”李叔分享种牙后的生活，容光焕发的他看起来年轻了好几岁。以前没了牙齿只能看着别人享受美食，现在科技进步有了数字化亲骨舒适种植牙，缺牙市民也可以重享口福。

数字化亲骨无牙颌种植牙
半口/全口缺牙者的福音

“传统种植牙至少植入8颗种植体，才能达到咀嚼承受力。”广东省口腔医学学会种植专业委员会常务委员、南方医科大学教授兼硕士生导师、德伦口腔徐世同院长解说道，“数字化亲骨型无牙颌即刻种植是采用亲骨型种植体，通过3D数字化种植设计，实现可视化精准舒适种牙。”该技术植入4-6颗种植体就能恢复半口牙，减少创伤，缩短恢复时间，延长种植牙使用寿命的同时节省费用，适合全口或半口缺牙人群选择。

茶，吃得开开心心！”李叔分享种牙后的生活，容光焕发的他看起来年轻了好几岁。以前没了牙齿只能看着别人享受美食，现在科技进步有了数字化亲骨舒适种植牙，缺牙市民也可以重享口福。

数字化亲骨无牙颌种植牙
半口/全口缺牙者的福音

“传统种植牙至少植入8颗种植体，才能达到咀嚼承受力。”广东省口腔医学学会种植专业委员会常务委员、南方医科大学教授兼硕士生导师、德伦口腔徐世同院长解说道，“数字化亲骨型无牙颌即刻种植是采用亲骨型种植体，通过3D数字化种植设计，实现可视化精准舒适种牙。”该技术植入4-6颗种植体就能恢复半口牙，减少创伤，缩短恢复时间，延长种植牙使用寿命的同时节省费用，适合全口或半口缺牙人群选择。



新年好牙好口福 爱牙工程发补贴

为倡导世界卫生组织8020计划，推进“粤口腔健康”建设，由广东省临床医学学会协指导，德伦口腔连锁作为承办单位及技术指导单位的“广东爱牙工程社区行”启动，针对缺牙、无牙等口腔问题，提供多方面公益援助，帮助市民解决缺牙问题。市民均可拨打020-8375 2288可申领种牙补贴，实现健康好牙梦想。

- 5000元/颗进口种植体补贴
- 0元种植方案设计【限量100名】
- 0元博硕专家挂号费【限量100名】