



德叔
医古系列 263

广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

胃胀不舒又失眠 德叔一招全搞定

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 陆阿姨，55岁，胃痛

陆女士年轻时落下了老胃病，总是觉得肚子饱胀，尤其是吃晚饭或吃番薯、芋头等含淀粉较多的食物后胃胀更明显。辗转多家医院就诊治疗，却是不能断根。去年家里新添了个孙子，不巧此时陆女士的胃病又犯了，胀满难受，常常作呕，还时常便秘，加上小孙子白天晚上不停哭闹，陆女士服用安眠药之后，白天更加昏昏沉沉提不起劲，胃胀更严重了。得知德叔对杂病治疗颇有心得，家人马上带着她来找德叔寻医问药。

德叔解谜 脾胃不和在作怪

陆女士的问题，归根结底是因为脾胃不和在作祟。老胃病患者久病必虚，脾胃功能失常，所以胃部胀满不舒；脾胃失常导致人体消化饮食功能减退，食物积滞在胃肠，所以陆女士总是没胃口。加上陆阿姨最近劳累过度，各种问题接踵而至。心神被扰动不安，晚上睡不好觉，脾胃就更加虚弱。治疗上，德叔以调和脾胃为主，养心安神为辅，经过半个月中药治疗，陆女士胃胀的问题明显改善，胃口渐渐好转，不用吃安眠药也能一觉到天亮。陆女士高兴地继续在门诊调理以巩固疗效。

预防保健 调理脾胃，贴敷穴位

德叔强调，对于脾胃不和的人群，首先要改变不良的生活习惯：少吃生冷，切勿贪凉。中医认为，脾胃是“后天之本”，人体的气血是由脾胃将食物转化而来，脾胃若正常运转，则人体能时时得到营养的补充。过食生冷导致寒从内生，贪凉则导致寒邪从外而入，都是损伤脾胃的不良习惯。长期下去，脾胃的运化能力下降，引起一系列如胃痛、失眠、口臭、便秘等问题。平时可用穴位贴敷疗法。材料：焦三仙、莱菔子各10克，艾绒5克，蜂蜜适量。选穴：中脘穴。功效：消食和胃。操作办法：将上述药材打粉，放入艾绒，适量蜂蜜，调成糊状；取少量药糊加热后放在纱布上，敷于中脘穴（位于上腹部，胸骨下端和肚脐连线的中点），待冷却后更换，每次敷10-15分钟，每日1次。

德叔养生药膳房

健脾开胃汤

材料：泥鳅500克，瘦肉250克，陈皮3-5克，葱段10克，生姜20克，生薑3-5片，精盐适量。
功效：健脾益气，消食和胃。



今日养生方

立春后要这样食疗养生！

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

立春过后，天气由寒转温，风邪盛行，人体易感受风邪，不少会感到困倦乏力，表现出“春困”现象。那么这个节气该如何养生呢？听听广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟教授的建议吧。

蓝森麟教授建议，春季应遵循“春夏养阳”、“养肝为先”、“助阳御风”的食疗药膳调养原则：宜甘辛温，以养肝柔肝、助阳御风（早春慎寒凉，晚春慎燥热），宜酸减甘，以养脾胃。这些食物可以多吃，比如葱、姜、蒜、韭菜、茼蒿、芹菜、菠菜、油菜、茭白、莴笋、香椿、四季豆、胡萝卜、白萝卜、海带、刀豆、南瓜、扁豆、豇豆、冬瓜、番茄、豆制品、金针菇；

浓茶则易伤身体。此外，可以泡菊花茶（菊花10g泡茶饮），有解酒、护肝、助消化的作用。

每逢春节，怎能少了各种各样的美食？过节的食物多为甘厚油腻，吃多了不仅容易“胖”三斤，肠胃还会提出抗议，容易出现腹胀、恶心、纳呆、大便秘结、暖气酸腐、腹胀热等不适，造成脾胃失运。广州医科大学第二附属医院主管中医师王若伦表示，“脾胃衰则百病丛生，脾胃衰则一身俱衰”，这时除了控制饮食，还可以用减法食疗来缓解，为此，推荐一些家庭中常用的“祛湿、消食、健脾”中药材。

茯苓
性平，归心、脾、肺、肾经，产云南者称“云苓”，质较优。具有利尿消肿，渗湿，健脾，宁心的功效，主治水肿，痰饮，脾虚泄泻，心悸，失眠。

陈皮
性温，归脾、肺经，具有理气健脾，燥湿化痰的功效。平时煲汤做菜时，放几片陈皮，还能缓解胃部不适，治疗咳嗽、痰多。需要注意的是陈皮偏于温燥，能够伤及阴津，气虚证、阴虚燥咳、吐血证及舌少赤津干、内有实热者慎服。

山楂
性微温，归脾、胃、肝经，具有消食健胃，行气散瘀，化浊降脂的功效。对于饮食不节而致积食、积滞，可以服用山楂煎水，山楂片或用水煎煮温水服，既方便又可健脾消食、理气和胃。需注意的是

春季假期，享受美食的同时也要好好保卫自己的脾胃。广州医科大学第二附属医院第二中医师杜莹莹建议，家中可常备保和丸、保济丸之类的中成药，这两类药物能起到消食导滞的作用。

Tips 家中可备这些消化药

春季假期，享受美食的同时也要好好保卫自己的脾胃。广州医科大学第二附属医院第二中医师杜莹莹建议，家中可常备保和丸、保济丸之类的中成药，这两类药物能起到消食导滞的作用。

春节长假将至，骨科专家送您三个健康锦囊

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 黄雅琪 张立志

春节将至！然而大家在吃年夜饭、守岁、拜年的同时，也常常会因外出游玩或者作息紊乱深感受累出现周身酸痛等不适，如何过一个快乐、舒适、健康的春节假期，骨科专家送您三个健康锦囊。



图/视觉中国

锦囊一 “神兽”游玩，安全系数很重要

全家人的安全健康，第一个需要关注的便是家里的小朋友。每逢节假日都是骨科的“高峰期”，儿童骨骼较为脆弱，不慎跌倒，易导致骨折的发生。

“导致骨折发生的原因主要包括暴力冲击和高空坠落。”广州市荔湾区骨伤科医院（西关正骨医院）门诊副主任医师江少波表示，儿童常见的游玩项目有自行车、滑梯、滑板、轮滑、卡丁车、蹦蹦床等，这些游玩项目都有潜在的危险性，如果在游玩时缺乏安全保护措施或者家长们监管不到位，很容易出现意外。

江少波建议，孩子在玩耍时家长应注意照看小孩，避免让孩子爬树和攀爬翻越护栏，以免发生坠落伤；玩滑梯时注意看护，避免孩子下滑时扎堆拥挤，相互挤压造成骨折；游玩前需检查游玩器械的性能和保护措施；给孩子换上合体的运动鞋和运动鞋；玩滑板、溜旱冰、卡丁车等项目前需帮助孩子戴好头盔、护肘、护膝等护具，并在安全措施齐全的正规场所或在专业人士指导下进行；建议回避儿童玩蹦蹦床这类危险性很大的项目。

江少波强调，对于骨折的应急处理，不能简单地把儿童看做是缩小了的成人，也不能完全按照对待成人的方法对待儿童的骨与关节损伤。万一不幸发生

扭伤或者骨折，不建议大家在家自行用药或者复位处理，应尽快到正规的骨伤科医院急诊就诊。

锦囊二 老人宅家，这些“高危区”要关注

“冬春季节，南方温差较大，气温比较低的时候，老年人要注意关节保暖。”广州市荔湾区骨伤科医院（西关正骨医院）门诊副主任医师江少波指出，老年人尽量不要选择爬山这类运动，上下楼梯时动作稍微放慢一点，保护好自己的膝关节。

家里有些看上去很平常的地方，像浴室、卫生间、厨房、阳台这些地方容易有水迹、油渍的地方，老年人摔倒受伤的概率很高。江少波建议，在地板上铺上防滑垫，老年人避免赤脚行走；在卫生间马桶附近装上用于扶持和借力的扶手装置，及时清理地面的水迹、油渍，保持室内光线充足，各类物品摆放合理不碍道。

此外，很多老年人有人睡困难和夜里易醒，自行起床活动或上厕所的情况，我们应在卧室里安装感应式的小夜灯和地灯，防止老年人夜里起身时因光线不足而发生意外。

锦囊三 低头族注意，“葛优躺”要不得！

每逢长假过后，不少专科医院门诊、理疗室都会大排长龙，很多都是青少年或者年轻人，原因是春节期间，长时间的低头玩手机、打游戏，葛优躺，久坐少动等，各种假期综合征来了！

“颈椎病已成为当下‘低头族’的常见病，多由不良生活习惯导致。”广州市荔湾区骨伤科医院（西关正骨医院）治未病科副主任医师吴伟志表示，颈椎病常见症状有颈肩部疼痛、肢体麻木无力、头晕等，部分严重一点的还可能出现耳鸣、恶心、胸闷、心悸等不适症状。长时间的不良坐姿和低头玩手机、颈部受凉、枕头高低不合适等因素都有可能引起颈椎病的发病。

吴伟志建议，春节期间注意颈部保暖，避免颈肩部吹风受凉，避免随意晃动或扭动脖子，坐有坐姿，尽量保持抬头挺胸的姿势，最重要的是一个固定的姿势不能持续时间太久，40分钟必须改变姿势和舒展一下身体，活动5-10分钟，可以做颈部操和肢体拉伸活动，或者采用耸肩、头颈部后伸或伸懒腰这些动作。

罗喜平名医工作室 宫颈癌防控大咖谈

HPV疫苗接种的热点问题 专家这里都说清楚了

文/罗喜平

在我国，每年有超过10万名女性罹患宫颈癌。HPV疫苗的诞生，让宫颈癌有望成为人类可以全面消除的恶性肿瘤。广东省妇幼保健院妇科主任罗喜平认为，预防宫颈癌，要做好疫苗接种和筛查，预防HPV病毒。近期，在门诊不少患者咨询接种HPV疫苗问题，特为大家一一解答。

1. 二价、四价、九价该如何选择？

在我国，当前三种HPV疫苗适用的接种年龄范围是：二价疫苗：9-45岁。四价疫苗：20-45岁。九价疫苗：16-26岁。而且有性生活的女性也可以接种HPV疫苗，只要年龄在9-45岁以内均可。月经期没有明显不适也可以接种HPV疫苗，月经期不是接种的禁忌症。年龄在45岁以上的女性，定期筛查就更为重要了。

2. 三种疫苗有何不同？

二价：预防HPV16、18型感染。四价：预防HPV6、11、16和18四种亚型。九价：预防HPV6、11、16、18、31、33、45、52和58九种亚型感染。要知道，HPV病毒可以反复感染，一般认为接种疫苗前无需检测体内有无HPV感染。如果感染的HPV病毒亚型不在疫苗保护的亚型中，那接种疫苗的保护效力与未感染者是一样的。如果感染的HPV病毒亚型，在疫苗包括的范围内，那么疫苗对这个亚型起到的保护作用就要大打折扣了。

3. HPV疫苗的价格是多少？在哪里打？

二价进口疫苗约600元/支，四价进口疫苗约800元/支，九价进口疫苗约1300元/支；国产二价疫苗约329元/支。HPV疫苗一共需要接种三针。可在社区医院、疾控中心等处预约接种。如果已经接种了二价或四价的则没有必要再接种九价疫苗。如果已经接种了一针二价的，则不可换打九价的，因为



专家简介：
广东省妇幼保健院妇科主任、副主任医师、博士研究生导师。广东省“五一”劳模、国务院特殊津贴获得者。广东省医学会妇产科学分会副主任委员、广东省妇幼保健协会妇科专业委员会主任委员、中国妇幼保健协会妇科肿瘤专业委员会副主任委员。



“排毒”养生靠谱吗？

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 陈壮忠 刘庆钧

“排毒养颜”“排毒养生”“排毒养颜”“排毒减肥”等等，近几年的社会养生热潮中，老百姓常听到一种论调，就是人体万病之源、万恶之源就是体内有“毒”或“毒素”存在。人要想健康长寿，就应该经常“排毒”，并由此衍生了铺天盖地的“排毒”养生说及其衍生保健品和食品，“俘虏”了一大批粉丝。那么中医又是如何看待“排毒”的，听听广州中医药大学第一附属医院副院长林丽珠教授怎么说。

别相信泻药或节食就能排毒养颜

很多人认为“排毒”出自中医，是中医的治疗方法。其实，这是误解，“排毒”是一个舶来词，最早源于日本。“排毒法”其实就是中医的下法、发汗法，只是解毒法的一种，有一定的治疗作用。”林丽珠教授说，“但也有很多副作用，应中病即止，不可多用，以防损伤正气。”

某些排毒养颜保健食品中含有大量大黄、番泻叶等。这类原料内含有蒽醌类物质，长期使用可导致结肠黑斑和息肉，恶化肠道环境，引发严重肠道疾病。这类物质本身就是“毒药”，长期使用对身体本身就是一种毒素。在中医上，芒硝用于泄热通便，用量一般为3-9克，神医胡万林所配药物用量竟高达1-2斤，最后造成多人死亡。

所以，不要相信泻药或节食能起到排毒养颜抗癌作用。至今，国家规定的保健食品功能只有28项，其中并无“排毒”和“养颜”之说。“排毒滥用”不符合中医理论，更有悖于“辨证施治”的原则。

内服和外治，中医“解毒”

中医理论认为，要想“不被

警惕“节日病”，健康过春节

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

每到长假，总有一些人暴饮暴食、大吃大喝，引起一系列“饮食综合征”，给健康带来很多危害。一些人只是小毛病，例如胃胀胃痛、腹泻、便秘等，一些则是大毛病，像血压、血糖、血脂飙升；急性心脑血管疾病、急性胆囊炎、急性胰腺炎、急性阑尾炎等。广州市第一人民医院南沙医院主任中医师邓聪指出，造成这些“节日病”，主要有两大原因，一是新年作息紊乱；二是新年饮食不节。

3. 贪睡
由于平时工作辛苦，大家总处于长期缺觉的状态，有人就利用春节长假来补救。不过切忌贪睡，长时间躺在床上，进多出少，气血运行不畅，反而容易引起肥胖、越睡越懒、节后慵懒无力等问题。

方案：劳逸结合，劳逸结合。对于成年人来说，8小时左右是其所需的标准睡眠时间，老年人在此标准上减少1-2个小时，青少年则可以增加1-2个小时。当然，睡眠时间多少最有利于健康，还需要依据自身的情况来确定。判断健康睡眠时间的标准，应以第二天不会感到身体疲惫、感觉精力充沛来确定。同时，适当进食一些健脾益气的食材可起到缓解疲劳的作用，如黄芪、党参、太子参、花旗参、茯苓、山药、莲子等。

二、饮食不节

1. 饮酒过量
春节聚餐多，吃饭不停、酒局不断。然而饮酒一旦过量，轻则引发胃肠炎，重则诱发心脑血管疾病，增加肝脏负担，有的还会引发酒精肝、肝硬化。

方案：量力而行，不要拼酒。应对：《本草纲目》曰：“痛饮则伤神耗血，损胃亡精，生痰动火。”从健康的角度来说，饮酒要因人而异、量力而行，不要拼酒、过度劝酒。喝酒前吃些食物，可以大大减少酒精对身体的伤害。几种酒兑着喝，或短时间里喝两种以上的酒，以及喝冰镇啤酒等都十分伤身。相比于饮酒，喝茶则是更好的养生之法，真正养生宜喝茶，

应对：《黄帝内经》曰“久坐伤肉”，防治的关键是使全身气血运行起来，可采用穴位按摩、沐浴、适当锻炼等方式。如按摩或拍打委中、承山、昆仑、涌泉、后溪、合谷等穴位能

一、新年作息紊乱

1. 熬夜
春节全家团圆之际，出于“守岁”习俗，或是为了观看春晚节目或打牌等，不少人往往到凌晨一两点才入睡，有的甚至通宵不睡。打乱了生物钟的正常运行，容易导致生物钟紊乱，出现肠胃功能失调、内分泌改变等。

方案：减少熬夜，合理安排作息。应对：枸杞菊花茶，俗话说“枸杞与菊花，天生是一家”。枸杞滋补肝肾，益精明目；菊花能养肝阴、平肝阳、清肝火，对于熬夜尤其适合。此外，喝点蔬菜汁或者水果汁，也是不错的选择，既能养阴，又能润肠通便。

二、久坐

有的人过节期间习惯坐在一起成天打麻将，昏天黑地不吃不喝地打，导致各器官血液灌注减少，如果再加上水分摄入不足，血液黏稠度增加，血管阻力和血压上升，很容易形成血栓，这都增加了心脑血管发病的几率。

方案：活动身体，伸展肢体。应对：《黄帝内经》曰“久坐伤肉”，防治的关键是使全身气血运行起来，可采用穴位按摩、沐浴、适当锻炼等方式。如按摩或拍打委中、承山、昆仑、涌泉、后溪、合谷等穴位能