

痛风偏逢初春寒湿，祛风除湿功效立显

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案：
曾先生，50岁，痛风

经过多年奋斗，曾先生30岁时已是一家公司的经理，但近几年尿酸随着应酬与职位节节高升，每次应酬完，手肘关节或者足大趾就会肿痛。之前靠吃消炎药或上医院打针消痛，偶尔吃点降尿酸的药，但仍反复发作。去年体检，尿酸史无前例地上了600μmol/L。加上饭局多，又缺乏锻炼身体，老毛病又来了。疼起来吃不下饭、睡不着觉，还总是提不上劲，大便也是烂烂的，自己吃了点药也不

管用，实在无计可施，于是通过朋友介绍找到了德叔。德叔细细询问后，答应以中医之法为曾先生降尿酸。

德叔解谜：
寒湿之邪袭击筋骨

德叔表示，痛风的成因与风寒湿邪、风湿热邪等痹阻经络相关。曾先生平素应酬多，过食肥甘厚腻和过度饮酒，加上缺乏锻炼，不懂科学消耗，日久伤及脾胃，痰湿内生。加上雨水时节，春寒湿盛，往往风寒之邪夹杂春湿，不仅容易侵犯关节，也容易加重脾胃损伤，引起外湿和内湿，使痛风发作。

脾胃虚弱，运化功能失调，就会出现胃口欠佳、大便稀烂，没有精神；但曾先生舌苔厚腻微黄，是湿浊稍有化热的表现。德叔认为，曾先生的疾病属于本虚标实，治疗时应标本兼顾，现在正处在痛风发作期，故以祛风除湿通络为主，稍佐健脾化湿之品。吃了3剂中药后，曾先生的关节痛便明显改善了，后继续以健脾化浊为法治疗，尿酸缓慢下降，痛风大半年没有复发了。

预防保健：
小小耳穴作用大

雨水节气，天气回暖，但

仍变化多端，此时易感受春寒湿而出现关节不适。德叔认为，此时养生重在健脾化湿，可选择猪肚、鲤鱼、泥鳅、陈皮、茯苓、砂仁、炒白术等食材，应避免清热化湿的食材，如木棉花、火炭母、车前草等。若要清湿热，要根据情况适当配合少量健脾化湿之品。

还可耳穴压豆辅助治疗。选穴：内分泌、心、神门、耳尖。功效：祛风理血，消肿止痛。操作方法：取王不留行耳穴贴，左手手指托持耳廓，右手将耳穴贴对准穴位紧贴其上，每穴轻轻按揉1~2分钟，每日3~5次，隔3天更换

1次，双耳交替。

德叔养生药膳房
芡实莲子陈皮粥

材料：大米200克，莲子（去芯）50克，芡实50克，党参20克，陈皮5克，生姜2~3片，精盐适量。

功效：健脾益气，除湿止痹。

烹制方法：各物洗净，大米稍浸泡；莲子、芡实放入温水中浸泡约1小时；上述食材一起放入锅中，加适量清水，煮至粥成，放入适量精盐调味即可食用，此为2~3人量。



图/视觉中国

春节“假日病”高发！ 专家：与坏习惯有关

有一种意外，虽然平时也很常见，但春节期间更容易发生。这个春节，不少市民因久坐、熬夜、低头等不良生活方式令各三甲医院的急诊室很忙。为此，急诊科医生提醒大家每日定时适度锻炼、注意清淡饮食等。

熬夜

**作息颠倒、连续熬夜怎么办？
中医保健法快速“醒神”**

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 林嘉怡 宋莉萍

“春节假期结束后，颈椎病、腰椎间盘突出、干眼症、偏头痛、急性胃肠炎、高血压病等门诊病人增多，这与假期作息不规律、饮食不节、熬夜劳倦有密不可分的关系。”广东省中医院大院传统疗科科主任陈秀华教授对记者表示，连续熬夜、作息颠倒，不仅因缺乏睡眠而精力不足，更会对身体健康带来长远影响。

在中医学看来，作息颠倒、连续熬夜，危害在于伤阴伤胃又伤肝。长期熬夜，容易造成肝肾阴虚，产生如失眠、焦虑、耳鸣、头晕、腰酸酸软、落枕、脱发、视蒙、干眼症，慢性疲劳综合征等病症。其中，对于阴虚人群，或合并有慢性肝炎、慢性肾炎、高血压病、冠心病等慢性疾病人群

尤其不利，严重的会导致病情加重或复发。即便是没有基础病的普通人群，经常作息颠倒，也容易带来睡眠障碍。

特别提醒：
经络保健，迎春“醒神”

“自律是养生的第一步。”陈秀华表示，善用中医传统疗法，可进行居家经络保健，帮助节后快速恢复状态——

穴位按摩：安眠穴是一个具有双向调节作用的穴位，不但能镇静安神，还可改善颈部供血、醒神通络。作息颠倒的人，对安眠穴进行点揉、敲打或针灸、刮痧都能有良好效果。

刮痧祛湿：雨水节气湿气重，祛湿的刮痧与拔火罐，对节后慢性疲劳综合征有针对

效果，可加速唤醒身心恢复精力。

拍打胆

经：每天沿着双腿外侧敲打胆经，可助阳气生发。注意不宜过量敲打，且应在清晨或上午敲打胆经。若晚上敲打容易令人亢奋而难以入睡。

艾灸保健：取穴足三里、阴陵泉、中脘、神阙、天枢等，起调理脾胃、调畅利湿作用。

保健食疗：菊花决明山楂茶：菊花5克，决明子5克，山楂5克，用开水浸泡半小时，代茶饮。这款春季保健茶饮，有清肝明目、润肠通便、祛湿消食功效，特别适合头目眩晕、目赤肿痛、腹胀便秘等肝火上炎所致的熬夜人群。

久坐

**男子连续打麻将十几个小时，突然腰动不了
切忌长时间久坐低头**

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 白恬

不少朋友春节居家都有打牌打麻将的习惯，但长时间久坐，腰椎容易出毛病。广州医科大学附属第三医院脊柱外科主任医师吴增晖介绍，今年春节曾诊过一名因长时间打麻将而导致腰部剧痛、甚至无法起身

的患者。患者是一名30多岁的年轻男性，春节期间连续十几个小时坐着打麻将，突然就出现起身起不了，腰背部剧烈疼痛，无法正常站立行走，被家人紧急用轮椅推来了医院。经检查该男子被确诊为“急性腰椎小关节紊乱”，一种因腰部不正确的活动或负重造成的腰椎小关节局部错位的疾病。经过几天的牵引复位和局部理疗，该男子的症状得到了缓解。

吴增晖介绍，类似这样的案例在春节长假时并不少见。久坐的危害主要在于容易引起腰肌的劳损。“相较于站着，人坐着的时候腰肌处于一种紧张、牵拉状态，腰部的负重更大；且坐着的时候大多为前屈的状态，也更容易导致腰肌过度的疲劳，短时间容易出现急性肌劳损，而反复急性肌劳损易发展为慢性腰肌劳损”。

除了久坐引起的腰肌劳损，颈椎病也是最常见的“春节病”，长时间玩手机、低头抢红包导致颈项部肌肉的疲劳，颈椎的生理弧度受影响，出现肩颈的疼痛。吴增晖说：“低头时，颈项部处于屈曲状态，颈项部的肌肉就像吊机的吊篮一样总是处于一种收缩紧张的状态，长期低头、肌肉

总是要‘吊’住你的头，持续的紧张，肌肉就容易疲劳、劳损。”

特别提醒：
每天动一动预防颈腰痛

吴增晖提醒，保护颈椎腰椎千万不要长时间坐立、低头，小心急性的颈椎腰椎疾病反复发作后变成慢性颈腰椎疾病。

日常生活中，进行适度的锻炼对预防颈腰椎疾病有很好的保健作用。“颈项部的肌肉一定要锻炼，肌肉会更有力量。肌肉没有力量的时候，对关节的保护、对脊柱的保护都会减弱。”吴增晖介绍。锻炼的方式可以多种多样，打羽毛球、蛙泳、放风筝这类需要“抬头”的运动，对颈椎是比较好的锻炼项目，很适合平时的“低头族”。

文/羊城晚报记者 陈辉
通讯员 游华玲

年人由于骨质质量下降、有基础疾病等原因，跌倒后更容易发生骨折。医生提醒，老年人变换体位时速度一定要慢，日常生活起居做到3个“30秒”，即醒后30秒再起床、起床后30秒再站立、站立后30秒再行走。

有些药物的副作用会增加跌倒的风险，例如降压药、镇静剂、安眠药、利尿剂、感冒药、抗组胺药等，如果无法避免服用这些药物时，应提醒老人在服药后多休息，日常生活做到“三慢”，即转身、转头动作慢，起身、下床速度慢，行进与外出也要慢。

另外，浴室也是跌倒重灾区，浴室地面应保持干燥、防滑、有安全扶手；若有浴缸，其高度应低于膝盖，浴缸旁放置防滑的座椅；马桶、洗手台及浴缸旁都应装上坚固的扶手。

特别提醒：
如何预防跌倒？

和儿童和年轻人相比，中老

过饱

**男子突然呕血内镜下保命
饮食不规律让消化道受伤**

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 安亚杰 许咏怡

大年三十，40岁的许某无明显诱因出现呕血，看到呕出一摊鲜红色血液，许某赶紧呼叫120去到广州医科大学附属第二医院，这已经是他第二次出现呕血症状，不过因为第一次量不多，加上工作繁忙，一直未至医院诊治，许某认为吃点药就好了，浑然不知自己知道的仅是冰山一角。

许某就诊广医二院急诊科后再次呕血，并伴有乏力、头晕，急查血常规：血红蛋白仅仅是正常成人的三分之一的血量，急诊科医生立即予以输血、止血、补液等抢救治疗，并急请消化科医生会诊，经过详细问诊得知许某既往有乙型肝炎硬化的病史，此次呕血高度怀疑食管静脉曲张破裂出血，此种消化道出血病情极为凶险。

经会诊定了治疗方案后，正在与家人团聚的吕建忠主任听闻患者疑似静脉曲张破裂出血，火速赶回医院为患者行急诊内镜诊治，手术成功为患者止血。目前患者再无出现呕血、黑

便，恢复良好。

特别提醒：
避免不规则饮食

何为消化道出血？消化道包括从食管到肛门整个空腔管道，任何部位的病变导致的黑便、呕血、便血等都属于消化道出血，但是出血的主要原因还是消化性溃疡、慢性肝病。但是如果是在进食动物内脏、血制品之后也会出现大便发黑的情况，这种情况则不属于消化道出血。

可引起消化道出血的原因多种多样，包括大量饮酒醉酒后剧烈恶心导致贲门黏膜撕裂；饮食不规律导致急性胃黏膜病变；原有肝病患者进食粗糙食物导致食管胃底静脉曲张破裂出血等。

消化道大出血发病急、进展快、病情重，对患者的生命构成极大的威胁。消化内科内镜中心副主任医师杨辉提醒广大市民，日常切忌过度激动和疲劳，避免暴饮暴食，适度饮酒。

**猪蹄+牛杂把170斤男子“送”进ICU
暴饮暴食小心胰腺炎**

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 简文杨 戴希安

临近春节，来自广州29岁的小于得闲后与朋友聚餐，因朋友热情款待，看着满桌子的好酒好菜，尤其是猪蹄牛杂等这些“最爱”，禁不住诱惑的小于，放开肚子大快朵颐了两天。没想到第二天小于出现了剧烈腹痛，并向背部放射，同时出现恶心、呕吐。

初始，小于以为同往常一样，只是急性胃肠炎发作，随着疼痛持续加重，服用抗生素治疗后疼痛仍未缓解。后经一系列检查，确定小于得了急性坏死性胰腺炎和2型糖尿病伴酮症酸中毒。据了解，目前小于的身体逐渐恢复已经出院。

特别提醒：舌尖上的美食，胰腺的砒霜

让小于和家人不解的是，平时好好的，为什么突然就生了这么严重的病？

难道一顿红烧猪蹄、牛杂的威力真的那么强大吗？

中山六院消化内科主任医师邵敏介绍，原来小于本身就属于肥胖（BMI=30.12），由于平时工作忙碌，饮食不规律，爱吃油腻的食物，不喜运动，这些不良生活习惯都是急性胰腺炎的潜在高危因素，而此次小于进食的红烧猪蹄和牛杂，因为过分油腻直接导致了急性胰腺炎的爆发。

他提醒市民，患有高脂血症、胆囊结石、经常大量饮酒的人群是急性胰腺炎的高危人群，而暴饮暴食、大量进食油腻食物、大量饮酒是导致胰腺炎发作的主要诱因。因此，市民日常要注意饮食节律，控制饮酒，合理锻炼，切勿暴饮暴食、胡吃海喝、过食油腻，尤其是不能一次性吃大量高蛋白高脂食物，警惕各类消化系统疾病尤其是胰腺炎的发生。

罗喜平名医工作室

宫颈癌防控大咖谈



扫码关注
罗喜平教授公众号

**女性40岁以后月经失调
小心子宫内膜癌的风险**

文/罗喜平

现年48岁的刘女士由于工作表现出色，顺利晋升为公司高管。可是，她的身体却亮起了红灯，平时很有规律的月经变得紊乱而且经期很长，去医院检查后，她被诊断罹患上“子宫内膜癌”。近几年来，随着居民生活水平的不断提高，子宫内膜癌的发

病率逐年上升。据统计，我国每年新增病例5万余例，死亡18000余人，部分城市子宫内膜癌的发

病率已上升为女性生殖系统恶性肿瘤的首位，因此，对子宫内膜癌进行早期预防、早期发现和早期诊治十分重要。

重视子宫内膜癌患者早期病变的信号

早期子宫内膜癌患者症状不太明显，可出现阴道异常出血，经期延长，月经紊乱等症

状，部分患者也会出现阴道排液，下腹疼痛等，特别是40岁以上女性，出现上述表现时应尽早就医。然而，在临床上有一些女性认为自己快到更年期，经期不规律是正常的，也有一些妇女因阴道出血而羞于就医，从而拖延了治疗。

目前，对于子宫内膜癌的治疗以手术治疗为主，辅之以放射治疗和化疗。但是对年轻、未孕的女性，如果只是局部病变，尚处于早期的子宫内膜癌，可以考虑

保留子宫的保守性手术及药物治疗，在广东省妇幼保健院也有治疗成功的案例。但是在处理过程中需要注意，在完成生育计划后，可以考虑进行手术治疗。

**针对高风险因素，
预防癌症**

据研究表明，子宫内膜癌的发生有一些高危因素，比如PCOS患者伴有卵巢病变，长期服用无孕激素拮抗的雌激素，再比如肥胖、高血压、糖尿病、不孕不育症以及绝经延迟的患者。另外，该病还与遗传因素有关。所以，对于肥胖、多囊卵巢综合征、糖尿病、不孕不育、推迟绝经、有家族史的人群，需要定期进行妇科检查。

良好的生活习惯对于预防子宫内膜癌有很大的帮助。都市女性应注意合理饮食结构，避免饮食过量。平常适当运动，避免肥胖，因为肥胖者体内有过多的脂肪，内含大量芳香化酶，能将雄激素转化为雌激素，长期服用雌激素会增加内膜癌的发

病率。强调女性应规律作息，避免熬夜。由于熬夜容易导致机体免疫力下降，易引起肿瘤，建议每天保证8小时有效睡眠，保证身体得到充分休息。

总而言之，预防子宫内膜癌，需要女性从健康的生活习惯做起，精心呵护自己。



专家简介：

广东省妇幼保健院妇科主任、二级主任医师、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、中国宫颈阴道镜及细胞病理学学会常务委员。

吃素也会得脂肪肝？

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳 田爽

近日，李女士到广东省妇幼保健院进行体检，检查发现她有脂肪肝。李女士有点弄不明白了，自己是素食主义者，已经很多年没有吃肉了。怎么会得脂肪肝呢？广东省妇幼保健院营养科主任夏燕琼表示，不吃猪肉、家禽、海产品等食物的饮食，也可能会导致脂肪肝。

“一般来说，素食是一种以谷类、豆类、蔬菜、水果为主，不吃猪肉、家禽、海产品等食物的饮食方式。”夏燕琼主任说，“即使不吃肉，一样也有可能会出现脂肪肝，主要有三大原因。其一，水果含有大量的果糖，果糖在摄入后经肝脏代谢，过多的果糖如果不能及时经肝脏代谢，同样会转化为脂肪在肝内积累；其二，肝脏的运作需要优质蛋白质作为燃料。若长期不摄入肉类，体内蛋白质、氨基酸不平衡，会造成肝脏转运脂肪发生障碍，蓄积的脂肪不能顺利转出，反而引发营养不良性脂肪肝。第三，相较于那些每餐大鱼大肉的人，素食者往往更容易感到饥饿。消化系统在饥饿状态下

会刺激机体进食更多的白米饭、面包、甜点等碳水化合物以增加饱腹感。碳水化合物也是肝细胞中游离脂肪酸的重要来源，如果摄入过多，超过人体日常所需，肝细胞会将其转化成脂肪贮存在肝脏内，从而形成高热量性脂肪肝。”

所以，健康的饮食方式并不提倡素食，做到平衡膳食更有利于健康。夏燕琼主任指出，对于部分人群来说，因为习惯吃素食，如何做到保持健康，预防脂肪肝呢？有三点值得注意：

1. 注意从食物中摄取优质的蛋白质和脂肪，增强饱腹感。蛋奶素可以依靠鸡蛋和牛奶来补充优质蛋白，严格素食者可以依靠多摄取大豆及豆制品来补充优质蛋白质。
2. 避免摄入过多的精制碳水化合物。如白米饭、白馒头、面包、面条、蛋糕、甜品等。
3. 适量运动。每周至少5次30分钟中等强度的有氧运动，如快步走、慢跑、打太极拳、骑车、乒乓球、羽毛球等，也有利于预防脂肪肝。

行业信息

文/杨广

美味鲜蔬登场，跟肥腻说拜拜！

春节聚餐频繁，连续几天的大鱼大肉吃下，易给肠胃造成负担。广州市农业科学研究院蔬菜专家提醒大家，节后应该注重均衡饮食，多吃蔬菜，促进肠道蠕动和身体排毒，给身体增添满满的活力，迎接节后的工作。

在市农科院鲜蔬餐厅内可以尝到品类丰富的应季蔬菜，一炉鲜蔬火锅，将各式各样的丰富鲜蔬一次尝遍。蔬菜不但味美，且营养丰富，是当下不错的选择。细生菜富含膳食纤维，具有吸收人体多余脂肪的作用，故又称为减肥生菜。经常食用细生菜，有清肝利胆和养胃减肥之功效。羽衣甘蓝营养丰富，含有多维维生素和矿物质，尤其是维生素C和钙的含量高，具有健胃、健美减肥的功能。彩椒既可熟食又可生吃，清甜爽口，有助于恢复食欲。此外，还有新西兰菠菜、西蓝花、珍珠菜、豆苗、冬寒菜、茼蒿、富贵菜、紫背菜、球莴苣香、水果番茄、冰菜、板栗南瓜等。所有蔬菜均来自市农科院的



南沙基地，每天新鲜运送，将春天的味道直送到您的舌尖。

现场所有果蔬均可品尝、可观赏、还可购买回家。跟春节的肥腻饮食说拜拜，来一顿丰盛又健康的蔬菜大餐吧！

地址：广州市海珠区琶洲大道芳园路市农科院内（导航市农科院鲜蔬餐厅；地铁8号线赤岗站下；赤岗汽车总站坐45路583路到芳园路口站下，沿芳园路方向500米处）

电话：020-84212243，84219926