

广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长
张忠德教授

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，尿酸史无前例地上升了 $600\mu\text{mol/L}$ 。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、风湿热邪等痹阻经脉相关。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。

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

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

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。

春节“假日病”高发！
专家：与坏习惯有关

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

熬夜

“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法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。

在中医看来，作息颠倒、连续熬夜，危害在于伤阴伤肾又伤肝。长期熬夜，容易造成肝肾阴虚，产生如失眠、焦虑、耳鸣、头晕、腰膝酸软、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

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，今年春节会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来了，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。

男子贴春联不慎摔断脖子
日常居家这样防跌倒

这个春节对王先生来说过得不容易，一个不小心差点丢了命。大年三十上午，他在江西的家中贴春联不慎从梯子上跌落，导致颈椎骨折，紧急赶往广州救治。大年初一做了手术，捡回一条命，现在可以下地行走了。医生提醒，颈椎骨折脱位致死致残率非常高，一旦怀疑颈部受伤，不要随意搬动患者。

据王先生家人描述，大年三十上午，一家人正在新年大清扫，王先生负责在家中贴春联，王先生的爱人听到哐当一声，好像有人摔倒了，跑出门，发现丈夫倒在梯子旁边，动弹不得。王先生爱人说：“他应该是想挪动位置，半米高他觉得没事，结果一不小心滑倒了。”

事发后，王先生立即被家人送到附近的医院。初步检查发

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、调肠利湿作用。

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，代茶饮用。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。

刮痧祛湿：雨水节气气温气重，祛湿的刮痧与拔火罐，对于节后慢性疲劳综合征有针对性。

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，帮助节后快速回复状态——

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：雨水节气气温气重，祛湿的刮痧与拔火罐，对于节后慢性疲劳综合征有针对性。

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劳损，而反复急性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：
每天动一动预防腰颈痛

吴增晖提醒，保护颈椎腰椎千万不要长时间坐立、低头，小心急性的颈项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。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

王先生除了全身多处擦伤以外，颈椎CT还提示颈3椎体骨折，颈椎后凸畸形。王先生家属在多方打听后下定决心从江西赶往广州的南方医科大学第三附属医院（广东省骨科医院）。

时值春节，脊柱外科一科的副主任医师周荣平正在和家人吃团圆饭，接到电话后立即赶到医院，为患者紧急安排术前检查，并详细了解患者情况。完善相关检查充分评估后，周荣平团队于大年初一在全麻下对患者进行颈后路椎弓根螺钉复位内固定术。手术很顺利，经过一周的康复，目前王先生已经可以正常下地活动。

特别提醒：
如何预防跌倒？

和儿童和年轻人相比，中老

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，例如降血压药、镇静药、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。

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年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肝硬化的病史，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胃镜诊治，手术成功为患者止血。目前患者再无出现呕血、黑

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

病。
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

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岁的小许得闲后与朋友聚餐，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”，禁不住诱惑的小许，放开肚子大快朵颐了两天。没想到第二天小许出现了剧烈腹痛，并向背部放射，同时出现恶心、呕吐。

初始，小许以为同往常一样，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，确定小许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，目前小许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

让小许和家人不解的是，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大吗？

中山六院消化内科主任医师郭敏介绍，原来小许本身就属于肥胖(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，而此次小许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“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，在临幊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



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

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。蛋白奶制品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。

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！



南沙基地，每天新鲜运送，将春天的味道送到您的舌尖。

现场所有果蔬均可品尝、可观、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（导航市农科院芳园路）；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。