图/视觉中国

秋分之后，老年人变应性荨麻疹、神经性皮炎多发

治未病艾灸提上日程！

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

秋分之后是冷热交替的季节，经过夏天的酷暑，老年人会因为暑气的消耗，机体阴阳失衡，同时由于秋天本身比较干燥，肌肤在适应季节转换的时候，容易出现多种问题，这个时候，为了预防和缓解老年人皮肤问题的治未病艾灸，应该提上日程了。

秋分之后老年人易患这些皮肤病

广州中医药大学第一附属医院先烈东门诊部谢波主治医师介绍，秋分之后老年人容易发生的皮肤问题有皮肤瘙痒、荨麻疹、带状疱疹等。

【皮肤瘙痒】秋季天气干燥，气温降低使人体皮肤及皮下血管收缩，皮脂腺、汗腺的分泌与排泄也随之降低，空气干燥使皮肤缺少水分，表皮变得薄而脆，容易引起皮肤瘙痒。

【变应性荨麻疹】荨麻疹俗称“风团”、“风疹块”，是一种常见而病因较为复杂的皮肤血管反应性过敏性皮肤病。

【带状疱疹】带状疱疹是秋季最易流行的一种病毒感染性皮肤病，带状疱疹多发于免疫力低下的群体，以中老年居多，每逢季节更替、天气忽冷忽热时，就会发病。

【银屑病】秋冬季节，正是银屑病的高发季节。银屑病也叫牛皮癣，是一种没有传染性的皮肤病。该病往往冬天加重、夏天减轻，进入秋季后，天气转凉，病情常常会逐渐加重。

治未病艾灸的关键要穴

对于以上秋分之后常见的皮肤问题，谢波建议可以用艾灸的方式进行调理。现代研究统计表明，艾灸燃烧的能量，对于大多数老年人的皮肤腠理气血津液有非常好的预防和调理的作用。因为皮肤问题，归根到底是脏腑经络的问题，用艾灸来通经络，走三阴，理气血，逐寒湿，杀菌祛癣，效果满意。

在调理皮肤问题时，治未病艾灸首要取穴为阿是穴（病患部位），即哪里痒艾灸哪里，哪里皮肤有问题灸哪里，并且要以阿是穴为主要艾灸穴位，每次艾灸单个部位大约30分钟，只要坚持艾灸，一般都会有很好的效果。

其他取穴：大椎穴、双侧止痒穴（曲池穴上2寸）、双侧合谷穴、双侧血海穴、双侧三阴交穴位。每次每穴15–20分钟，可循序渐进增加时间。

改善气血循环，刮痧正当时

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝

进入秋分之后，天气逐渐转凉，人体机能正处于收敛的状态，不少养生之士都会以刮痧来调理身体，既有利于调气行血、活血化淤，又能舒筋通络、祛邪排毒。中医科专家表示，尽管刮痧在民间很“热”，中暑、感冒、胃肠道消化疾病都可能会“刮一刮”，但正确地应用刮痧治疗或保健是有一定讲究的，并不是随便刮的。

误区一：有病才刮痧

许多人认为刮痧是一种治疗手段，只有身体出现不适，中暑或者感冒，才想起来使用。广东省第二中医院针灸康复科聂斌教授表示，刮痧不仅仅是治疗方式，而且还可以是一种保健方式。中医有“百病皆可发痧”之说。而通过刮痧，相关部位出现的淤血点、淤血斑或像米粒样的出血红点称之为“出痧”，这可以说是“给邪以出路”。因此运用刮痧疗法，将刮痧器皿在表皮经络穴位上进行刮治，一方面使汗孔张开，使痧毒(也就是病毒)可以排出体外达到治疗的目的；另一方面，日常无病也可通过刮痧使经脉畅通，从而改善气血循环，从而达到治病保健的目的。

聂斌指出，健康的人群，身体内循环正常，刮后不易出痧；而亚健康状态或者已经患病的人刮后就会出痧。

误区二：颜色越深效果越好

刮痧是否疼痛越大、颜色越深，就意味着把“邪都刮干净”了呢？聂斌认为，刮痧属于一种刺激疗法，如果操作不当，如刮痧的部位、刮痧的力度、刮痧的时间掌握不当，不但达不到治疗保健的目的，还可能加重病情或者引起其他的不适。刮痧并非越痛越有效，一般出痧呈微红色或紫红色就可以了。

聂斌还提醒，刮痧首先要辨证施治，相对的适应证包括感冒、发烧、中暑、肠胃病、肩周炎、颈肩背痛等部位，而且对应不同的穴位，部分疾病还要结合药物治疗，因此刮痧前建议到医院咨询医生。

误区三：“出痧”会损害皮肤

出痧后，皮肤发红，不少人认为这对皮肤有损伤。聂斌指出，采用正确的刮痧手法，控制时间在10–20分钟左右的刮痧对皮肤是没有损害的，红斑颜色的深浅通常是病症轻重的反映。较重的病，“痧”就出得多，颜色也深；如果病情较轻，“痧”出得少些，颜色也较浅。一般情况下，皮肤上的“淤血”会在3–5天内逐渐消退，一般不超过1周就会恢复正常。中医认为，“出痧”不仅不会损害皮肤，而且由于这种方法活血化淤，加强了局部的血液循环，会使皮肤变得比原来还要健康。

误区四：什么人都能刮痧

刮痧既然可以治病又可以保健，是否人人都可刮痧？其实，刮痧并不适用于所有疾病。聂斌指出，过度疲劳、过度饥饱、醉酒、身体比较瘦弱的人，尤其是出血倾向者（糖尿病晚期、严重贫血、白血病、再障、血小板减少）都不宜刮痧。因此，建议刮痧前先咨询医生是否适合应用刮痧疗法。

TIPS：

图/视觉中国

刮痧选择什么工具好？

一般来说，刮痧板建议选用天然水牛角，这类刮痧板对人体肌表无毒性刺激和不良化学反应。而且水牛角本身是一种中药，具有发散行气，活血和润养作用。另外，刮痧除了刮痧板之外，还要使用合适的润滑介质，如跌打万花香油、植物油、葱姜汁、滑石粉、润肤霜等，目的是防止划破皮肤，还能增强刮痧的功效。

图/视觉中国

又是吃蟹时！“蟹不能与柿子同吃”无科学依据

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 粤疾控

“秋风起，蟹脚痒”。每到秋天，鲜甜肥美的大闸蟹又上市了。但是关于蟹的“江湖传言”就会冒出来，比如螃蟹胆固醇很高、孕妇不能吃蟹、蟹不能与柿子同吃……到底真相如何？吃螃蟹都有哪些注意事项？广东疾控专家一一解读。

蟹的胆固醇高不高？

大闸蟹，学名是中华绒螯蟹，也可叫河蟹、毛蟹。食客爱吃大闸蟹，其精华在于蟹黄蟹膏。雌蟹的卵巢和肝脏部分（俗称“蟹黄”）和雄蟹生殖腺部分（俗称“蟹膏”）。究竟，螃蟹的胆固醇到底高不高呢？

根据《中国食物成分表》，每100克河蟹可食部分（即能吃进肚子里的部分，主要是蟹肉、蟹黄、蟹膏）的蛋白质含量为17.5克，脂肪是2.6克，胆固醇是267毫克。可见，大闸蟹是一种高蛋白、低脂肪的食物！一只3两重的大闸蟹胆固醇含量跟同等重量的鸡腿差不多，并不会高得吓人。

那一天能吃多少只蟹呢？《中国居民膳食指南》推荐成人每天摄入水产品40–75克（以可食部分计）。换算成螃蟹来说，一只约250克的螃蟹可食用部分大约100克，也就是说，我们每人平均一天最多可吃4两的河蟹。

不吃死蟹、生蟹、醉蟹

广东疾控专家提醒，吃蟹一定要挑新鲜的活蟹，不吃死蟹。因为死蟹身上很可能会带有寄生虫或致病微生物，如副溶血性弧菌、诺如病毒、甲肝病毒等，食用后可能出现发热、呕吐、腹痛、腹泻等食物中毒症状。

同时，也不建议吃生蟹、醉蟹。因为螃蟹身上都可能携带多种病原体，如果没将病原体彻底加热杀灭，一旦吃了生蟹或者醉蟹，容易感染致病微生物引起胃肠炎，严重时还可能诱发败血症。

有人问：孕妇能不能吃蟹？广东疾控专家表示，只要孕妇本身对螃蟹不过敏，即可以放心食用。

“蟹不能与柿子同吃”无科学依据

由于大闸蟹与柿子都在秋季大量上市，如果都吃很多，确实会造成胃部不适，但这并不是因为蟹与柿子相克。

广东疾控专家解释，未成熟的柿子，含有较多的鞣酸，鞣酸能与螃蟹中的高蛋白质结合成不溶于水的沉淀物——鞣酸蛋白。当胃里的胃酸较多的情况下，鞣酸蛋白和食物中的果胶、纤维素等，把食物残渣黏合在一起，在胃内形成柿结石，可引起胃部不适。但是，这并不是螃蟹的错。

专家强调，只要是吃了大量的柿子，再加上其他高蛋白的食物，比如鱼和虾等，都可能导致胃部的不适。所以，“蟹不能与柿子同吃”无科学依据。

既饱腹又消食！五谷杂粮搭配有妙用

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 叶泰毅 宋莉萍

五谷杂粮是我们中国人的主食。殊不知，原来对于吃太多主食而导致的积滞，五谷杂粮也有妙用。广东省名中医、广东省中医院脾胃病科学术带头人黄穗平教授介绍，五谷中谷与麦经过发芽之后，还可以起到消除主食积滞的功效。

五谷也能消食养生

谷芽，又名稻芽，多产自南方地区，性温，味甘，归脾、胃经，具有消食和中，健脾开胃之功效；麦芽，又名大麦芽，多生长在北方地区，性平，味甘，归脾、胃、肝经，具有行气消食，健脾开胃，回乳消胀之功效。生麦芽又擅长疏肝行气。《本经逢原》说到，“谷芽，启脾进食，宽中消谷，而能补中，不似麦芽之克削也。”可见谷芽不仅能消食，还可以补脾胃；而麦芽则以消食行气为主，但健脾养胃作用较弱，若无积而久服则会消耗人体元气。因此临床上，二者常共同入药，以消食化积、健脾开胃。麦芽也常用于治疗乳腺疾病。

中秋后多积食，健脾要搭配

黄穗平表示，中秋节后，不少人容易出现腹胀腹痛、腹泻便秘、皮肤分泌油脂增多，或长痤疮等症状，这些都可能是因食积而引起。有的人胃口不好，消化不良，吃得少却肚子胀，这是脾虚失运的表现。

谷芽和麦芽都有消食化积的功效，适用于饮食积滞，胃脘胀满，食欲不振，过食饱腹，消化不良等。通常会搭配白术、木香、神曲、山楂等健脾消食药同用，加强其消食化积的效用，亦可在煲汤煲粥的时候适当加入少许。

不过，黄穗平教授提醒，谷芽与麦芽虽然药用价值高，但也不适合长期或者大量食用。尤其是麦芽，没有积滞的人长期空腹食用会耗损人体元气。如果要服用，建议搭配益气的党参以增强健脾之功。此外，由于麦芽有回乳的作用，所以处于哺乳期的女性不宜使用麦芽。

消食药膳方——

谷麦芽鸡胗汤

材料：谷芽、麦芽各15克，生姜3片，鸡胗2个。（1人份）

制法：将鸡胗剖开，去除鸡胗内污物，但不要除去鸡内金，洗净后切片。将用料全部放入锅内，加4碗水，小火煮约1小时至熟，加盐调味即成。饮汤吃鸡胗。

功效：消食导滞开胃。

适合人群：饮食积滞者，尤其是老人和小孩。

原理：谷、麦芽性温，味甘，归脾、胃经。具有消食和中，健脾开胃的功效；鸡胗性平，味淡，归胃经，有消食化积之作用。三者合用，起到消食导滞开胃之效。

焦三仙粥

材料：焦麦芽、焦谷芽、焦山楂各10克，大米50克（1人份）

制法：清洗干净后加清水适量，共煮约30分钟。

功效：消食导滞开胃。

适用人群：因饮食积滞引起的腹胀、纳呆、大便异常。

原理：焦麦芽、焦谷芽性温，味甘，归脾、胃经，具有消食和中，健脾开胃的功效；焦山楂性微温，味酸、甘，归脾、胃、肝经，有消食健胃，行气散瘀之用。三味共与大米煮粥，共奏消食导滞开胃之效。

德叔医古系列 293

广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

头晕耳朵嗡嗡响，秋分固肾要健脾

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案：陈先生，48岁，反复头晕耳鸣3年

陈先生今年48岁，是一家小饭馆的老板，平日里早起晚归，三餐不定，也没有什么休息的时间，不仅身心疲惫，一年前还开始出现头晕、耳鸣的症状。因为平日工作忙，陈先生也没将这些毛病放在心上，只能尽量早一点休息，希望通过补充睡眠来改善不适症状，但头晕、耳鸣并没有明显改善。最近生意太忙，陈先生连熬了几晚，头晕、耳鸣更加严重，而且胃口变得很差，经常腹胀嗳气，手脚冰凉，怕冷，穿的衣服比别人都厚，而且说话时总感觉嗓子里有痰，大便也是稀的，诸多不适使陈先生不得不放下手头的活计来德叔门诊求治。

德叔解谜：脾肾两亏，阳气不足

陈先生的头晕耳鸣与平日里诸多劳累密切相关，早出晚归，休息不足，早已耗尽体内的肾气肾阳。中医认为脑为髓之海，而肾“主骨生髓，在窍为耳”，只有肾气充足，才能头脑灵活，耳窍通利；肾气不足，脑与耳失去滋养，便会出现头晕头痛、耳鸣；肾气不足，肾阳便化生得少，体内的阳气不足，自然会感到四肢冰冷、怕冷。加上陈先生长时间三餐不定，脾胃早已损伤，运化水谷的功能失常，便会出现腹胀嗳气之症，运化水液的功能损伤，体内的湿邪便会滞留在各处。停滞于咽部便会感到痰多；留滞于肠道便会引起大便稀烂。因此，德叔在治疗时，以补肾气肾阳、健脾祛湿为主。经过1个月治疗，陈先生头晕耳鸣大大减轻。

预防保健：秋分药膳配合艾灸

随着环境变化、生活节奏加快、饮食变化等因素的影响，耳鸣的发病率逐年增加，且逐渐年轻化。德叔认为，像陈先生这类脾肾阳气不足的患者，秋分时节，白天虽然暑湿盛，但早晚温差较大，应早晚及时添加衣物，平时可适当多吃些健脾补肾温阳的食物或药材。如鸡蛋、韭菜、猪肚、山药、泥鳅、鲫鱼、牛肉、巴戟天、菟丝子等。此外，晚上临睡前，可用粗盐水泡脚约15分钟，可起温经散寒之效。平时也可进行艾灸。选穴腰阳关穴、肾俞穴、关元穴。将点燃的艾条置于离皮肤2～3厘米处，进行熏灸；每个穴位灸10–15分钟，1周灸2–3次。

德叔养生药膳房：枸杞山药羊肉煲

材料：羊肉500克，山药（鲜品）100克，枸杞20克，生姜3–5片，精盐适量。

功效：温补肾阳，健脾益气。

烹制方法：将各物洗净，羊肉切块后焯水备用；上述食材一起放入锅中，加清水2500毫升，武火煮沸后改为文火煲1.5小时，加入适量精盐调味即可。此为3–4人量。

今日养生方

秋季养肺，滋阴润肺少不了

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 冼咏琪 许咏怡

近日，广州有了几分秋燥的感觉，尤其一早一晚，在晨风或晚风中，能隐约感到丝丝凉意。广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任中医师郑艳华介绍，此时往往让人感觉口燥咽干。中医认为，肺主秋季，秋气应肺。从季节养生角度看，秋季最宜养肺，而肺为“娇脏”，不耐寒热，肺合皮毛，通过鼻与外界相通，因此肺也很容易被秋燥所伤。

因此，秋季养生应注意养肺，肺喜润不喜燥。因此应尽量少吃煎炸油腻之品，选择滋阴润肺、清热降火的膳食，如鸭肉、猪肉、桃胶、银耳、百合、山药、麦冬、石斛等。此外，煮汤时可以放点北沙参、麦冬、玉竹、南杏、白果等。此外，应适当补充水果蔬菜，如梨、石榴、荸荠等。

百合莲子煲鸭汤

食材：

莲子30克、百合30克、老鸭1只、薏米30克、蜜枣两个、姜一片，盐少许。

做法：

1. 先将所有材料洗净，老鸭宰杀干净，斩块焯水；
2. 汤锅中放入所有材料加入适量清水，武火煮沸后转文火煮1小时；
3. 放入适量盐调味即可。

功效：

补养心脾。劳心伤神的上班族，来一碗可迅速“回血”。

缺牙不担心，数字化种牙圆好牙梦

“广东爱牙工程社区行”派福利！致电020-8375 2288即可申请种植牙高额补贴，电话报名即可免挂号费、专家会诊费、数字化种植方案设计费。

文/华章

崔保亮院长正在为种植论坛授课

徐世同院长提醒“缺牙要及时补救”

年纪大的患者能种牙吗？

牙齿问题越来越成为大家关注的焦点，特别是对于老年人来说，随着年龄的增长，因为牙齿松动或多年的牙周病而导致牙齿脱落。大部分老年人会担心年纪大是否不适合进行种植牙？其实，随着种植技术水平的提高，一些患有基础病的牙齿缺失老年人，如果血压血糖控制达到身体健康指标、口腔健康状况符合种植牙标准的也可进行种植。

缺牙患者圆梦好口福

老年人该如何种牙？有什么程序？一般情况下，医生会对患者进行全面的牙齿检查，通过拍片和一系列的身体健康评估，判断身体状况是否可以安全进行牙齿种植。过程相当严谨，所以缺牙患者不用担心年纪大是否合适种牙，先到医院做个口腔检查，让医生判断和评估后再作决定！

一站式数字化种植牙解决无牙之忧

德伦口腔自建院之初已非常重视数字化技术的发展，在院内设有一站式数字化导板设计技术中心，从数据采集、联合面诊，到导板设计、种植方案模拟、导板输出，再到临床种植手术，均无需依托第三方。据介绍，数字化无牙颌亲骨种植牙只需植入4–6颗种植体即可修复半口牙，减少创口，缩短种牙时间和恢复时间，适合无牙/缺牙人士选择，具有稳固耐用，使用寿命长等优点！

“口腔健康金丝带·全国传递公益行”火热进行中

市民们纷纷来院进行报名参与免费口腔检查

通 知
广东爱牙工程社区行

高额补贴
数字化矫牙/种牙

0元种植方案设计（每日限50名）
0元专家挂号费（每日限50名）
0元口腔拍片检查（每日限50名）

◆适用人群◆
单颗/多颗缺牙、牙齿不齐等人士

申领热线：020-8375 2288