

# 天热切莫贪凉 谨防出现面瘫

专业人士提醒：约80%患者发病3天内症状达高峰，72小时内是治疗黄金期

羊城晚报记者 陈辉 王沫依 通讯员 白恬 张佳屏 潘曼琪

记者从广州多家医院了解到，进入夏季后因过度贪凉，导致面瘫发作的患者明显增多。医学专业人士提醒，约80%患者发病3天内症状达高峰，72小时内是治疗黄金期，因此，及时就医、及时治疗至关重要。

## 一觉起来嘴歪了眼斜了

家住南沙区的张姨（51岁）午睡醒来后，发现自己口角歪斜，一侧的眼睛怎么也闭不上，她到中山大学附属第一医院南沙院区神经内科就诊，诊断为面瘫。

家住荔湾区的李姨因为晚上贪凉，对着空调、风扇呼呼大睡，结果一觉醒来后，右边脸感觉怪怪的，像敷了层保鲜膜，没过两天，甚至出现了喝水时漏水、吃饭卡饭粒，眨眼时单侧眼有反应。她去到广州医科大学附属第三医院，也被诊断为面瘫。

广东祈福医院近期接诊多例面瘫患者。该院神经内科主任季燕表示，科室几乎每天都会收治此类病例，患者数量较往年同期明显增多。发病群体涵盖各个年龄段，从儿童到老年人都有涉及，诱因包括长时间吹空调、骑车受风等。

季燕主任介绍，目前收治的面瘫患者，症状轻重不一，轻者表现为面部肌肉轻微无力，重者则可能出现口眼歪斜、闭眼困难、听力、味觉等症状，部分重症患者甚至需要住院治疗。

广州医科大学附属第三医院中医科周颖芳主任中医师特别提醒，约80%患者发病3天内症状达高峰，72小时内是治疗黄金期，因此及时就医、及时治疗至关重要。

## 出现这些症状或是面瘫

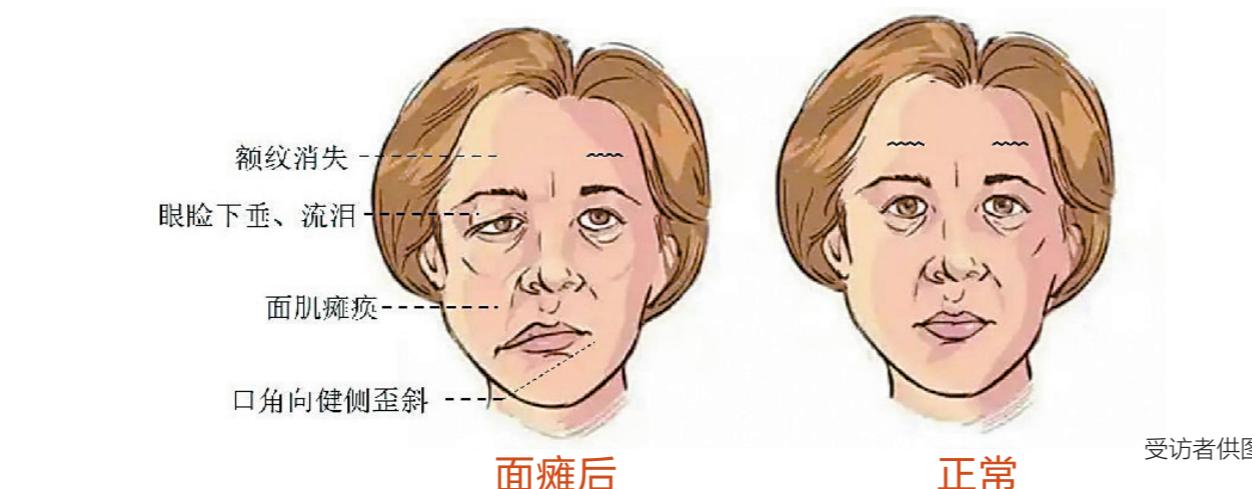
用力皱眉头：患侧额纹消失，无法形成额纹。

眼睛紧闭：双眼患侧眼皮闭不拢，露出眼白。

鼻唇沟自然放松：面部患侧鼻翼到嘴角的沟纹变浅。

嘴巴咧嘴笑、露牙齿：嘴角歪向健康一侧。

口腔功能：鼓腮、吹蜡烛和漱口



时漏气漏水，腮帮子撑不住。

进食咀嚼食物后：食物卡在患侧牙颊缝隙。

## 都用空调，为啥我面瘫？

“夏季大部分人都用空调，为啥就我面瘫？”这是许多面瘫患者的疑问。

中山一院南沙院区神经内科吴蕾主治医师介绍，口角歪斜都可以叫作“面瘫”，但其实可以分为周围性面瘫和中枢性面瘫，中枢性面瘫一般是脑部病变比如急性脑血管病，周围性面瘫主要是指面神经病变。像张姨那种情况就属于周围性面瘫。

周围性面瘫的病因有多种，其中最常见的是特发性面神经炎。吴蕾解释，所谓“特发性”就是原因不明，可能与潜伏在神经的病毒被激活，或者温度变化导致血管痉挛使得面神经血供不好，或者自身免疫性炎症等因素相关。

据文献报道，面神经炎的发病率是11.5—53.3/10万人。任何人群都可以发病，体弱、“三高”人群可能更容易发病。

## 怀疑面瘫，该做什么？

一睁眼发现自己口角歪斜，怀疑自己面瘫，患者第一时间该做什么？

“发生面瘫了，第一时间要去医院！尤其是怀疑中枢性面瘫，要争分夺秒地去急诊！”吴蕾提醒，中枢性面瘫的口角歪斜没有面神经炎周围性面瘫那么严重，眉毛还能上抬，额纹

还存在，但需要警惕是不是脑血管意外，尤其是患者在有面瘫症状的同时，还伴有言语不利，一侧肢体无力麻木。如果只是周围性面瘫，就没有那么紧急，尽量3天内去医院就诊。

近期，广东室内外温差较大，街坊应避免冷风直吹面部。一旦出现面部麻木、嘴角歪斜等症状，应尽早就医，接受规范化治疗，以降低后遗症风险。

季燕介绍，周围性面瘫的恢复时间因人而异，平均恢复时间三四周，最短数天，最长则半年以上。急性期需使用小剂量激素减轻神经炎症反应，以及营养神经的药物，中医应用祛风散寒、温阳祛湿的方剂居多。

一说到面瘫，很多人会想到针灸。季燕特别提醒，由于面神经位置表浅，急性期（发病7天内）不宜在患侧针灸，以免加重神经损伤。她曾接诊过一个患者，因为面瘫着急去了不规范的理疗馆做针灸及电针，由于电针刺激过度，面瘫发展成了面肌痉挛。值得注意的是，面瘫患者需特别注意眼部护理——若出现眼睑闭合不全，应佩戴墨镜防风防尘，并遵医嘱使用人工泪液；夜间睡眠时可用无菌纱布覆盖患眼，避免角膜暴露导致感染，这是面瘫最严重的并发症之一。

虽然在急性期不能针灸患侧，但患者可进行局部热敷，轻柔的面部肌肉按摩，以改善神经供血，促进神经恢复。

广州医科大学附属第三医院中医科刘华聪医师推荐穴位按摩，可重点按摩阳白、攒竹、四白、迎香、地仓等穴位。

仓、颊车、翳风等穴位。采用点按、揉、推等手法，力度由轻到重，每个穴位按摩一两分钟，以局部酸胀得气为度。按摩可促进局部气血运行，疏通经络，缓解肌肉紧张。早期介入穴位按摩可促进面神经功能恢复，缩短病程。

## 康复训练学起来

广州医科大学附属第三医院中医科李光耀主治医师推荐康复方法，面瘫患者可以学起来。

抬眉训练：用力将眉毛向上抬起至极限，保持5-10秒，重复20-30次。可恢复额肌功能，改善额纹对称性。

闭眼训练：轻闭眼→用力紧闭→保持5秒→放松，重复20次。可增强眼轮匝肌力量，改善眼睑闭合不全。

耸鼻训练：手指轻夹鼻翼，向上耸鼻保持5秒，重复15次。可刺激鼻周肌肉，促进鼻唇沟恢复。

示齿训练：口角向两侧用力牵拉（露齿状），保持5秒，重复20次。可纠正口角歪斜，激活笑肌。

努嘴训练：双唇向前努起（如吹口哨），并向左、右交替移动，重复20次。可强化口轮匝肌，改善发音和进食功能。

鼓腮训练：紧闭双唇鼓气，使腮部膨隆保持10秒，缓慢呼气。重复15次。可增强腮肌力量，预防口腔气流泄漏。

语音训练：从元音（如“啊”“喔”）过渡到复杂音节，朗读或唱歌每日10分钟。可协调唇舌运动，改善发音清晰度。

## 如何治疗基孔肯雅热？

广州八院感染病专家：对症处理是关键

羊城晚报讯 记者张华、通讯员刘琪莎报道：基孔肯雅热是什么疾病？广州医科大学附属市八医院（以下简称“广州八院”）感染病中心主任医师洪文昕介绍，这是一种由基孔肯雅病毒引发的蚊媒传染病，其名称来源于坦桑尼亚南部基马孔德语，意为“变得扭曲”，形象描述了患者因剧烈关节痛而弯腰的姿态。

洪文昕指出，基孔肯雅病毒主要通过伊蚊传播（也是登革热、寨卡病毒的主要传播媒介）。这类蚊子偏好干净积水繁殖，雨季尤为活跃，且主要在白天叮咬人。蚊子叮咬感染者后成为带毒媒介，再次叮咬健康人即可传播病毒。洪文昕强调：“此病各年龄段人群普遍易感。”

## 易与登革热混淆

感染基孔肯雅病毒后，潜伏期通常为3-7天。典型症状为突发高烧伴随剧烈关节疼痛，疼痛虽常持续数日，但也可能迁延数周、数月甚至数年。此外，关节肿胀、肌肉痛、头痛、恶心、疲乏及皮疹也较常见。洪文昕指出：“由于其症状与登革热高度相似，临床存在误诊可能。”

虽然绝大多数患者病情较轻，一周左右可康复。然而，洪文昕特别提醒：“偶有报道出现眼部、心脏及神经系统并发症。老年人、孕妇、新生儿及有基础疾病者属重症高风险人群，这类患者可能面临器官损伤风险，需及时住院治疗。”

## 目前尚无特效药

据介绍，疾病早期（首周内）可通过

血液样本进行逆转录聚合酶链反应（RT-PCR）检测病毒；之后再检测特异性抗体进行确诊。

“目前，尚无针对基孔肯雅病毒的特效抗病毒药物。治疗原则以缓解症状为主，多饮水，充分休息。”洪文昕指出，体温超过38℃可使用退烧药。关节疼痛按程度使用止痛药，推荐使用扑热息痛（对乙酰氨基酚）。

值得注意的是，禁用阿司匹林，避免使用非类固醇抗炎药（NSAIDs）（因可能增加出血风险）。洪文昕强调：“一旦出现发热、关节痛或皮疹，务必及时到正规医疗机构就医，早期对症处理可有效减轻症状。”

## 建议“防蚊灭蚊”

洪文昕表示，当前对此病既无有效疫苗，也无预防性药物，因此“防蚊灭蚊”是预防基孔肯雅热的根本措施。

洪文昕建议，无积水就无蚊虫。市民可全面清理房前屋后可能孳生蚊虫的小型积水容器（水培瓶罐、树洞、竹洞、废弃轮胎等）。水生植物每周至少换水清洗一次，花盆底托勿留积水。居家时安装纱门纱窗，睡眠使用蚊帐。可辅以蚊香、电蚊拍杀灭成蚊。外出尽量穿着浅色长袖衣裤，暴露皮肤涂抹有效驱蚊剂。避免在树阴、草丛、凉亭等户外阴暗处长时间停留。洪文昕提醒大家：“当前正值蚊媒活跃期，清除积水环境、做好个人防蚊措施，是阻断包括基孔肯雅热、登革热在内的蚊媒传染病传播链条的最有效武器。”

## 防蚊 药膳 点穴

三个中医锦囊助你预防基孔肯雅热

羊城晚报讯 记者林清清，通讯员王向培、安俊停报道：中医药防护基孔肯雅热，有何锦囊妙招？广州中医药大学第三附属医院中医全科医学科（中医经典科）主任黄平东表示，预防关键记住三句话：防蚊虫、清环境、强体质。日常药膳调理，可从清热祛湿、增强抵抗力的方向进行预防。若不慎中招，有关节疼痛等症状，也可以相对应症治疗，缓解症状。黄平东总结了3个防护锦囊，送给市民防身！

### 防蚊锦囊： 防蚊阻断传播

中药喷剂DIY：用金银花、藿香、紫苏各10克，加水煮沸后晾凉，装入喷雾瓶。外出前喷洒在衣物或周围，散发天然清香，尽量让蚊虫“退避三舍”。

### 药膳锦囊： 增强抵抗力

“夏季湿热易伤脾胃，体质虚弱更易感染病毒。因此注意清热祛湿，可以增强抵抗力。”黄平东表示，中医调理以“清热、祛湿、健脾”为主。市民可针对不同需求选择4个药膳方。

易感人群，苦瓜绿豆瘦肉汤；苦瓜清热解毒，绿豆利湿，瘦肉补益，



暑热天气祛湿热，适合老年人、儿童等易感人群防护饮用。

关节不适，赤小豆冬瓜汤：利水消肿，适合关节不适者，预防症状加重。

清涼解暑，荷叶茯苓粥：荷叶清暑利湿，茯苓健脾，粥粥食用可调理脾胃，预防湿热郁结。

金银花露：金银花蒸馏成露，清涼解暑，适合户外工作或旅行时饮用。

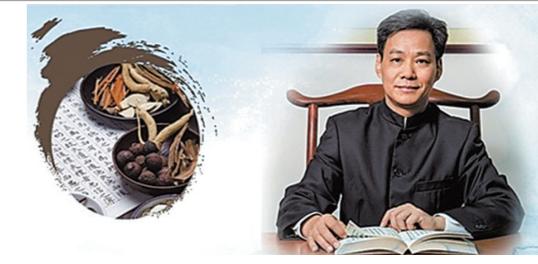
### 点穴锦囊： 健脾益气温阳固本

穴位按摩：平时多按揉足三里穴（小腿外侧，膝盖下四指处），每日3分钟，健脾益气。

艾灸：关元穴（肚脐下3寸），温阳固本，增强抗病能力。

黄平东提醒，夏季艾灸注意时间不宜过长，避免上火。

德叔  
医古系列  
471



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

## 一吹空调就诱发鼻炎，怎么办？

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

听：近两个月总是鼻腔发热，舌头有灼烧感，入睡难，怎么办？

答：根据表述，有可能是由于阴虚火旺，遇上夏季暑热旺盛所致。中医理论中，火有炎上的特征，鼻和口舌位于人体上部，鼻腔、舌头的发热、灼热感有可能与虚火上炎有关。可以通过引火下行的方式来改善症状，例如按揉、拍打涌泉穴，或睡前用肉桂粉10克、牛膝20克煮水泡脚。

Junjie：天气炎热，但一吹空调就诱发鼻炎，怎么调理？

答：根据表述，这多是由于肺气不足所致。中医认为，肺气可保护人体不受邪气侵袭，若肺气不足，卫气虚弱，则各种邪气容易趁虚而入侵袭人体。当前天气炎热，人体出汗较多，出汗后毛孔大开，更容易感受邪气。

调理以补肺固表为主，可用五指毛桃30克、陈皮3克、鸡半只来煲五指毛桃鸡汤，既可以补气，也不容易上火。上班族也可用党参10克、黄芪10克来煮水代茶饮。如果吹空调后出现鼻塞、流清鼻涕，也可用风筒的热风吹大椎穴，疏风散寒改善症状。

大鱼：今年特别容易后背出汗，出汗后感觉寒冷，一摸后背冰冰的，作为中年人以前并不会这样，请问怎么回事，能否调理？

答：根据表述这大概率是阳气不足所致。阳气可温暖人体，此外，阳气有一部分会转化为卫气，“锁住”汗液，卫气不足的人群，相比于正常人

群会更容易出汗。

调理要以温阳补气为主，首先，在炎热夏季要避免贪凉饮冷耗伤阳气。其次，可以趁着阳气最旺盛的三伏天养阳气，如进行三伏天灸，或艾灸关元穴、命门穴，温肾暖阳。三伏天晒背也是好选择，由于出汗较多，晒背后一两小时内，要慢慢地额外补充500-1000毫升水。

舒悦：最近吃睡正常，但还是感觉自己重身体疲倦，是湿气重吗？

答：根据表述，有可能是湿气困重所致。湿邪的特性是重浊，所以人感受湿邪后容易出现疲倦乏力、头身困重。尤其是目前正处于湿热夹杂的夏季，人体会更容易感受湿邪，出现上述症状。

调理要重视健脾胃来化湿浊，平时按揉足三里穴、丰隆穴，多食炒白扁豆、薏苡仁、山药等健脾化湿。若天气炎热，还可加用荷叶、藿香等来化暑湿。目前正处于三伏天，可用荷叶5-10克、薏苡仁20-30克、五指毛桃30克、陈皮3-5克、冬瓜250克、鸭半只来煲汤，解暑化湿。

本期解答专家：  
岭南甄氏杂病流派传承工作室 张忠德  
全国名中医传承工作室 何伟炎



有问题问德叔团队？  
扫码入群可提问

## 风湿闰月 说

### 牙周炎患者 为何易患类风湿关节炎？

□黄闰月

黄闰月  
广东省中医药科学院亚健康研究所主任、中西医结合临床医学教授、主任医师、博士生导师

## 哪些人更容易“中招”？

吸烟不仅是类风湿关节炎的重要诱因，还会让牙周炎病情加重。研究表明，吸烟者患类风湿关节炎的风险是普通人的3倍，患牙周炎的风险也显著增加。

遗传因素在这两种疾病的发病过程中也起着重要作用。携带特定HLA基因的人群更容易患上类风湿关节炎，而这些基因同样与牙周炎的易感性相关。

## 如何降低患类风湿风险？

该如何预防和控制牙周炎，降低患类风湿关节炎的风险呢？

坚持每天刷牙两次，使用牙线清洁牙缝，定期到牙医处进行口腔检查和洁牙；已经患有类风湿关节炎的患者要积极治疗牙周炎。

戒烟、控制血糖、保持健康生活方式，也是降低类风湿关节炎风险的关键。

有双手关节痛、类风湿家族史的朋友看过来，黄闰月教授团队正在开展类风湿关节炎筛查活动，周一下午广东省中医院二沙医院，周二