

耳鸣受不了？试试针灸“一针听”

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 袁友芬



耳鸣按病因分为两类

广州市第一人民医院中医未病科李湘力副主任医师介绍，耳鸣可以分为原发性和继发性。原发性耳鸣是指找不到原因引起的耳鸣。而继发性耳鸣是某些已知疾病引起的，比如常见的中耳炎、药物、噪声、外伤等可能会引起这类耳鸣。

继发性耳鸣把相关病因找到对因治疗，恢复起来相对较好，原发性耳鸣治疗起来有一定的难度，疗效

欠佳。很多找不到原因的耳鸣病人在尝试过各种治疗方法无效后，最后无奈只能与耳鸣“和解”了。

试试针灸治疗耳鸣

李湘力介绍，有些耳鸣通过针灸治疗往往会有意想不到的效果。例如，近期一名30多岁的女性患者，因工作情绪高度紧张、影响睡眠，右侧耳朵持续不断地嗡嗡作响，在经过连续5次针灸治疗后基本痊愈。

那为什么针灸技术如此“神奇”？李湘力介绍，这项针灸治疗耳鸣耳聋的技术叫做“一针听”，此技术既借鉴了中医经络学，也结合了西医的神经解剖学和神经电生理学。选取的穴位虽然都是位于耳部附近，但它不同于普通针灸，针后患者会明显感觉局部酸胀，针感强烈。也因此，每周只需要针灸1-2次，不需要每日针灸，一般5次为一个疗程。

治疗耳鸣要趁早

李湘力强调，第一，耳鸣的

治疗时机很重要，一定要趁早，时间拖得越久越难治疗。第二，建议中西医结合治疗，建议患者突发耳鸣耳聋及时就诊于耳鼻喉科，可以完善相关检查，明确病因。同时，配合针灸和疏风通窍汤的中药汤剂，双管齐下，促进恢复。

最后，专家还提醒，保证充足睡眠，舒缓情绪很重要。睡眠不足、焦虑紧张会引起耳鸣，耳鸣反过来又会加重失眠、焦虑，两者恶性循环，影响生活工作。

缓解孕妇水肿，医生推荐鲤鱼

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

有人问：怀孕七个月，脚肿，能吃什么调节？广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任医师郑艳华答：鲤鱼。中医学认为，鲤鱼性平味甘，无毒，入脾、肺、肝、肾经，具有健胃、利水、催乳等功效，适用于妇女

妊娠水肿、胎动不安、乳汁缺少等病症。明代《本草纲目》一书中说：鲤鱼乃阴中之阳物，其功长于利小便，故有消肿胀、黄疸、脚气、喘嗽、湿热之症，兼安胎。可见，鲤鱼虽寻常，但有独擅消水之功效。

食疗方法

扁豆赤豆鲤鱼汤

材料：白扁豆、赤小豆各50克，陈皮6克，砂仁6克，鲜鲤鱼1尾（去鳞、鳃及内脏洗净，切片），生姜、葱、食盐适量。

方法：白扁豆、赤小豆、陈皮、砂仁洗净，塞入鲤鱼腹内，另加适量生姜加水1200ml，煎至300ml，连汤带鱼服下。

功效：适用于消除水肿、食少纳呆等，孕妇也可服用。

鲤鱼米粥

材料：鲤鱼500克（去鳞、鳃及内脏洗净，切片），糯米100

克，阿胶15克，陈皮、砂仁、生姜5克左右。

方法：以上食材加清水适量煮至粥稠时，再溶入阿胶，用少量食盐调味食用。

功效：适用于治疗孕妇贫血、胎动不安或胎漏下血等症。

鲤鱼猪蹄汤

材料：鲤鱼500克（去鳞、鳃及内脏洗净，切块），猪蹄500克，通草15克，生姜、陈皮、食盐少许。

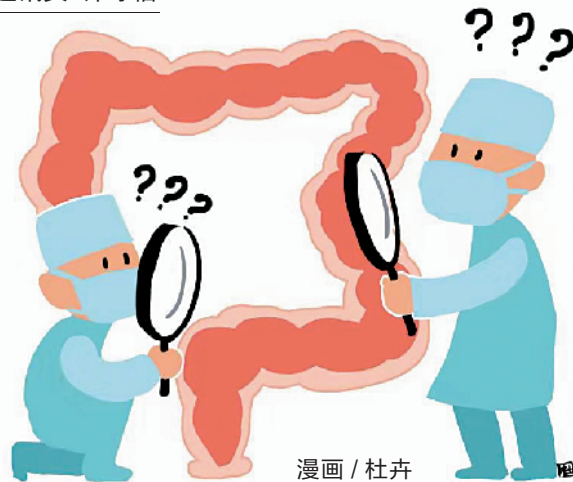
方法：以上食材煮至烂熟，最后加入食盐，食鱼肉饮汤。

功效：适用于产后乳汁不下或乳汁缺少等症。

肠息肉会发展成癌，这些人群要警惕

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

最新数据显示，消化系统肿瘤中，大肠癌稳居第一位，发病年龄也有进一步年轻化的趋势。广州医科大学附属第二医院胃肠外科主任医师洪楚原教授指出，大肠癌的产生，大约80%-95%是由腺瘤性息肉发展而来，可以说，大肠腺瘤是造成大肠癌的罪魁祸首。



漫画/杜卉

肠息肉是100%公认的癌前病变

洪楚原教授介绍，大肠腺瘤是结直肠息肉中的一种，也叫腺瘤性息肉或肿瘤性息肉。肠息肉是肠黏膜局部增生形成的赘生物，通俗说，就是在大肠的内腔黏膜表面多出来的一块肉。它可发生于结直肠的各个部位，尤

以左半结肠和直肠较为多发。肠息肉在中老年人中很常见，肠镜检出率可达10%-30%，近年数据显示，在年轻人当中检出率也在10%以上。

虽然腺瘤（息肉）是一种良性病变，也是公认的一种癌前病变。研究认为，至少80%-95%的大肠癌由大肠腺瘤演变而来，大肠腺瘤像一颗种子一样，随着时间的延长发展为大肠癌的几率会越来越大。

值得注意的是，癌变的几率与腺瘤的大小、数目有关：直径越大，数目越多，癌变的几率就随之增加！但是，它的生长极其缓慢，英国有个科学家，在自己身上观察肠息肉到癌变需要多长时间，最后发现这个过程大约需要8-10年，甚至更长。

“我们有足够的时间去发现并消灭它。”洪楚原教授说，“所以，得肠癌真是很冤。”

做肠镜是最直接的筛查手段

哪些人患肠息肉的几率高呢？洪楚原教授称，符合以下条件的人一定要注意——50岁以上的中老年人；有肠癌家族史；喜欢久坐，不爱运动，高热量饮食的人；常常腹痛、腹胀、便秘、腹泻者。早期发现肠息肉并切除，即可杜绝其发展成为肠癌。洪楚原教授表示，做肠镜是最直接的筛查手段。建议大众在50岁前做一次肠镜检查，高危人群可以提前5年，甚至10年。一旦发现息肉，及时切除，并遵医嘱定期复查。

第一次肠镜没有发现息肉的，可以3-5年再做一次，因为诸多因素，或许太小没发现，所以还是需要再做肠镜；对于第一次查出低中风险息肉的，切除术后复查，建议每年查一次。

去眼袋别伤了眼睑、泪点

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

随着年龄的增长，不少人会出现眼袋，爱美的女士对此更是耿耿于怀，于是会借助各种整形手段去眼袋。广州中医药大学第一附属医院眼科黄仲委教授提醒，矫正一定要掌握度，不要过分矫正。

手术矫正切忌过度

黄仲委教授介绍，眼袋如同白发一样，是人外貌老化的最先表现，随着年龄增长，下睑皮肤、肌肉、眶隔逐渐松弛，眶脂肪移位，脱垂，导致下睑膨隆就形成眼袋，除此以外，也与遗传、不良生活方式有关。如果是较轻的眼袋，通过坚持温热毛巾敷或做眼周皮肤按摩或涂抹眼霜等，是可以减轻的。

较重的眼袋可以用手术来消除，手术可分内切口和外切口两种术式，年纪大者要外切口并把部分松弛皮肤切掉，但

切忌过分矫正，否则可引致眼睑外翻、泪小点外移、眼睑闭合不全而出现流泪、干涩、长期结膜充血甚至角膜溃疡。黄仲委教授介绍，类似情况并非罕见，他在门诊不时会处理、调停此类案例。

玻尿酸注射也有并发症风险

近年来流行的美容术可以改善眼袋，如用玻尿酸等填充剂注射在眼袋周围凹陷的地方。不过，这种方法有缺陷，玻尿酸等材料4个月左右会被吸收掉，要维持效果需要反复注射。

这里要提醒的是，一定在正规医疗机构注射玻尿酸，千万别随意注射。操作者如果对眼部及周围解剖结构不熟悉，操作不慎或由于操作粗暴可能引起眼眶周围出血、视网膜中央动脉阻塞等严重并发症。



陈克冰：

医路前行 正骨塑筋

本草丹参保心茶 对血管好 对心脏好 八阳健康网

本期人物 陈克冰 副主任医师 医学博士 广东省骨科医院 南方医科大学第三附属医院 脊柱外科 广东省基层医药学会骨科修复重建专业委员会副主任委员 广东省基层医药学会骨肿瘤骨病专业委员会常务委员 广东省医学会脊柱外科分会颈椎学组委员 广东省医学会疼痛学分会微创学组委员 广东省康复医学会脊柱肿瘤学组委员 广州市医学会脊柱外科分会委员 诊疗擅长：开展各项高难度脊柱外科手术，涵盖脊柱畸形、上颈椎、颈椎病、腰椎疾病、胸腰椎结核等。 学习经历：本科、硕士、博士均毕业于中山大学，在日本福井大学(Fukui University)医学部骨科留学并获得医学博士学位。 科研：主持多项国家自然科学基金、广东省自然科学基金、广东省医学科研基金，以第一作者(或通讯作者)发表SCI论文7篇。

借用电影《阿甘正传》里的一句经典台词：上帝赐予你的最好的礼物，就是你的天赋。阿甘穷其一生，就是不断超越自己，追求自己的天赋上限。而我的从医之路，也大致如此。



学医萌芽

时间拨回到上世纪80年代初，我出生在古九州之一的青州，范仲淹曾定居此地，我非常喜欢范公的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的家国情怀，希望能成为像范公一样有抱负的人，为此我比别人更加勤奋、刻苦地学习。十年寒窗苦读，出类拔萃的高考分数也给了我更多选择的机会。而选择行医，则源于一件小事。

我嚷嚷着：“叔，疼死我了！我的腿是要断了么？”准备给我检查的人是我的表叔，他是当地一名医术精湛的骨科专家，性格温和醇厚，平日里待我极好，而在穿

上白大褂的那一刻，神情严肃又临危不乱，俨然变成了另外一个人似的，幸运的是，我下肢没有骨折，膝盖只是轻微擦伤，简单处理一下便好了。但表叔全神贯注的神情深深地刻在了我的脑海里，我也要成为他那样的人。高考填报志愿，我毫不犹豫地选择了医科。中山医科大学位于广州，是改革开放的前沿，而那时的我，一心想着冲破生命的枷锁，飞向更高的平台，中山医是我梦中都想去的地方。如愿以偿若干年后，我才知道广东有句口头禅“转得快，好世界”，这句话恰好对应了我当时的心情。

中医严谨的学风、厚重的历史、辈出的名人便一次次触动了我。除了学好基础医学知识，我还选择了参加学生会的工作。那时候，现今的网红小林漫画负责人“小林老师”还在团委当老师，主管宣传工作。我从校学生会生活部干事的岗位干起，一路竞选上校学生会副主席，写讲稿、发言、布置学生会工作，远远突破了我之前的认知和格局，而所有的付出又给我带来了惊喜。除了学业上的进步，我最看重的荣誉是获得“中山大学优秀学生干部”称

号，荣誉证书的背后，是在学生会工作中锻炼了组织协调、语言表达能力、文字写作能力。深深感谢母校给予我的机遇，让我再次找到了我的天赋，除了勤奋刻苦之外，还具备了高情商。

毕业后，我顺利考研转博，在导师关怀下，博士期间申请联合培养来到日本福井大学医学部骨科，师从马场久敏(Hisatoshi Baba)教授，从事脊髓损伤的基础研究。为了早日学成回国，我刻苦钻研实验研究，每天都是第一个到实验室，最后一个离开，周末也不例外，为

从医之路

脊柱外科手术并不复杂，但神经损伤风险高，这就需要稳定的心态和正确的操作步骤，方能确保万无一失。一台脊柱外科手术包含了几个甚至上百个手术操作，每个操作的先后顺序一定有最优化的选择，这极大考验了主刀医生的专注和毅力。如何提高自己的专注和毅力？那就是把每一台手术都作为患者本次疾病的唯一手术(one shot)，追求满意疗效的同时尽可能不出现神经损伤等并发症，把患者当成自己的亲人去制定手术方案，让所有的患者不要因为医源性因素而再次接受手术。这虽然听起来像是不能完成的任务，但最重要的是日复一日的实践磨练了自己的心智，提升了自身的格局，强化了自身的技能，通过追求患者的利益最大化，造福更多遭受疾病痛苦折磨的造福。如果没有南医三院、广东省骨科医院构建的骨科平台，我不可能在短短数年间便成长为独当一面的脊柱外科医生，并有幸担任广东省基层医药学会骨科修复重建专业委

员会副主任委员、秘书长，代表医院与省内专家、同道进行学术交流。这一切成绩的取得离不开南医三院对我的大力栽培，是南医三院成就了今时今日的我。

除了耐心地服务患者，外科医生的成长也离不开内心的负能量作斗争。当你因为患者的不理解而垂头丧气的时候，你要坚信自己是精神上的贵族。因为，在全世界几乎所有的国家，医生都是这个国家最精英、最受尊重、最高收入的群体，外科医生则是精英中的精英。终有一天，你会明白，你所救治的每个患者，背后是数个家庭、十几个家属，患者病情好转甚至治愈，将为这些家庭带来数不清的欢声笑语。如果你还没有找到上帝赐予你的礼物(天赋)，那么就像阿甘一样跑下去，像我一样身体力行下去，因为实践才能出真知。古语有云：知易行难，贵在知行合一，贵在知行合一。



健康视频号 陈克冰名片号 岭南好医生报名热线 020-28811518 健康播一播