扫码关注广东省第二中医院内分泌科

用科学哲学方法 探寻中医治疗糖尿病的新途径

文 / 图 羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝 制图 / 采采

四十多年来，通过不断探索、研究和积累，广东省名中医、广东第二中医院汪何教授，应用科学哲学方法论，将中医传统理论与现代研究相结合，探索出独特的中医糖尿病诊治理论体系，自成一派。他认为，糖尿病人多气虚阴虚、气滞血瘀，提倡以益气养阴，活血化瘀为法，并据此创制三芪丹颗粒及三芪丹丸用于治疗2型糖尿病，获得良好的临床效果。

一入岐黄终不悔 在院创建内分泌科

汪何教授出身医学世家，为人温文尔雅，处事不疾不徐，看问题清晰通透，具有中医大家风范。1977年恢复高考，他凭借个人实力走进了大学校门，因为父亲是名医生，他从小耳濡目染，也选择了医学院。毕业后在湖北中医学院附属医院做了4年内科临床医生，深刻经历了医生的苦与累，门诊、抢救、会诊、夜班……“女儿出生时，我正忙着值夜班，还是同事告诉我这一消息。”汪何笑着对记者说。

为了追求更高的人生目标，1986年，汪何考上了广州中医学院科学哲学专业，在科学哲学的大视野中，进一步深入学习中医、研究中医和体会中医。

大格局必有大智慧。1993年广东省第二中医院筹建，汪何借此机遇重新回归临床，并在该院创建了内分泌科。“上世纪80年代，我就开始关注糖尿病的治疗，当时西药只有磺脲类、双胍类和胰岛素，治疗效果也是差强人意，故而开始转向中医，寻求更好的治疗方法。”正是这样的预见性，他经过艰苦的探索，在中医药调糖方面终于走出一条新路。

另辟蹊径寻求 糖尿病中医药突破之路

传统的中医理论认为，消渴病（糖尿病）的基本病机是阴虚燥热。然而，汪何以十几年的临床经验看来，事实并非全如此。

“久病必虚、久病必瘀”。消渴病常见的症状有神疲乏力，不耐劳作，口干多饮，易饥，尿多混浊，该病虽有虚有实，但虚证为多，故气阴两虚才是基本病机。气虚多为脾、肺气虚，阴虚则表现为肺胃阴虚为标，肾阴不足为本。因而汪何主张益气养阴，活血化瘀为法治疗2型糖尿病。

经过十多年的探索和研究，层层遴选，临床印证，最终采用黄芪、三七、丹参等中药组方，研发出三芪丹颗粒及三芪丹丸，用于糖尿病及其并发症的防治。他主持的科研课题项目“三芪丹颗粒改善2型糖尿病胰岛素敏感性及作用机理的临床研究”，获广东省科学进步三等奖。

“很多糖尿病患者在服用三芪丹颗粒以后，不仅血糖控制平稳了很多，并且临床症状也得以改善”，这让内分泌科的医生都折服了。汪何教授凭借在中医药领域的建树及影响力，2017年获评为广东省名中医，并建立广东省名中医传承工作室，继续把他高超的医术及丰富的经验传承下去。

广东省名中医汪何

焦虑难眠耳鸣头晕，肝肾不足细调理

文 / 羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医古系列 德叔 238

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 罗姨，54岁，诸多不适4年多

罗姨今年54岁，平时很少生病，自从退休之后开始出现各种不舒服，不久开始出现眠差，彻夜难眠，每晚需服用安眠药。头晕耳鸣、眼睛干涩，还经常怕冷。曾在某医馆间断针刺治疗、口服中药，睡眠有所缓解，但梦多、胃胀、嗳气，动不动就跟家人吵架。口干口苦，时有头痛，看了诸多医生也没缓解，内心充满各种质疑，生怕自己患有不治之症，担心焦虑日渐加重。来找德叔时，她一进诊室，就连连叹息：“德叔，我这个病好几年了，老是觉得耳朵嗡嗡响，头晕……”德叔一看罗姨一脸疲倦，面色青黄，两眼袋稍黑，德叔边开方边不断安抚罗姨。

德叔解谜 肝血不足，肾气渐衰所致

德叔认为罗姨是典型的更年期综合征表现，而根源在于肝肾不足。随着年龄增长，人体脏腑精气本就日渐虚衰，而中医有言“女子以肝为本，以血为用”，经、孕、产、乳数伤于血，加之妇人易为家庭琐事、压力情绪等所伤，常致肝血不足。故此罗姨表现出的头晕、耳鸣、眼睛干涩、失眠、焦躁等均为肝血不足、肾精亏虚所致。治疗上，德叔并没有使用大量疏肝解郁理气之品，而是平肝柔肝，佐以补肾。服用两周中药后，罗姨焦虑的状态有所改善，睡眠也好了，随后间断门诊治疗两月余，像换了个人一样，整天笑呵呵，面色也红润了，也再未出现头晕、眠差、胃胀等不适。

预防保健 润燥滋阴，配合穴位按摩

立秋过后，即将迎来末伏，此时岭南地区白天暑湿重，夹有初秋之燥，饮食养生应祛暑湿、润秋燥，且不伤脾胃为原则。德叔强调，此时不宜食入过多苦瓜、绿豆、薏米等清热解毒利湿之品，重点不放在清暑湿热，而是要适当食入雪梨、莲雾等润初秋之燥的水果，炖些滋阴的汤水，如兔肉汤、水鸭汤、水鱼汤等。罗姨平时若觉得烦躁、眼睛干涩，可以按揉太冲穴、足临泣穴泻肝火。具体方法：用拇指或食指指腹，置于穴位处按揉，力度要适中，每次按揉约5～10分钟，每日2～3次。

Tips：

太冲穴：可以起到降肝火之效，有人把它称为“出气筒”。

足临泣穴：可以起到清泄肝火之效。

图 / 德叔医古团队

德叔养生药膳房

玉竹寄生饮

材料：桑寄生15克，枸杞15克，玉竹15克，红枣（去核）3-4枚，冰糖适量。

功效：补气养阴，滋养肝肾。

烹制方法：将各物洗净，放入锅中，加适量清水，煎煮约30分钟，放入适量冰糖即可。此为1人量。

口腔：宅家太久，今年暑假“小烂牙”骤增

文 / 羊城晚报记者 陈辉 张华 通讯员 李桂花 崔婷

图 / 视觉中国

暑期 看看哪些就医项目最热

每年暑假都是孩子们看牙的高峰期，今年的暑假已过半，来看牙的孩子们和往年比有哪些不同？记者从南方医科大学口腔医院（广东省口腔医院）了解到，该院暑假的门诊量已经基本与去年同期持平，今年受疫情影响孩子们宅家太久，没有定期复查牙齿，因此“小烂牙”会比往年明显增多。

不定期检查小烂牙增多

南方医科大学口腔医院（广东省口腔医院）儿童口腔专家任飞主任医师介绍，今年来就诊的孩子中“小烂牙”会比往年多的原因，一是因为孩子们在疫情期间宅家时间比较长，和上学、上幼儿园相比，孩子们接触到零食、甜食的机会更多，二是因为受疫情影响，本该定期去医院检查牙齿的孩子推迟了去医院，导致出现龋齿没有能及时干预，等到暑假来时，已经是明显的烂牙了。

这里要提醒的是，好多家长都认为孩子处于换牙时期，就算有蛀牙，只要等烂牙脱落，换出新牙就没事了。其实不然，如果孩子有烂牙，比如说六龄齿是没的换的，这个牙齿如果坏到不能保存就很可惜。

日间手术及住院要采咽拭子家长多些理解

任飞主任医师提醒，受疫情影响，目前来口腔科进行门诊检查治疗，如果是需要进行有创操作（如拔牙）、手术治疗，需要患儿出示7天内的核酸检测报告；2020年8月7日后，经预检分诊排除新冠肺炎，需门诊检查及治疗的患者，不再进行核酸检测，但是，住院及日间手术的患儿，仍需提供7日内核酸检测报告，目前南方医科大学口腔医院（广东省口腔医院）继续提供采咽拭子服务。她希望，家长对此要求能够给于理解和配合，这也是为了其他所有就诊患儿、家长，以及医护人员的安全、健康着想。

带孩子看牙，家长最怕孩子哭闹、不配合。任飞主任医师提醒，儿童口腔科本来是为孩子们准备有毛绒玩具，但是疫情期为了院感控制的考虑，这些玩具都已经收起来了。家长带孩子来看牙时可以带上孩子最喜欢的玩具，对孩子能够起到安抚、镇静的作用。

另外现在广州室内外温差大，有些孩子来看牙时就穿着小吊带、小短裤，长时间待在空调环境中容易感冒，任飞提醒家长可以给孩子带个外套或是小毯子，特别是小毯子，既有保暖的作用，对孩子也有安抚、放松的功效。还可以多给孩子准备两套换洗的衣服，孩子哭闹出汗后可及时更换，预防感冒。

最后，提醒家长们在孩子看牙前两小时左右让孩子进食一定的高能食物，既不空腹也不过饱，然后将小牙齿刷干净，同时帮孩子做好心理建设，让孩子愉快地去见他的牙医。

正畸变靓要有耐心提前两年着手

在正畸科就诊的孩子年龄主要集中在学龄期，对于正畸他们的接受程度越来越高，即便花费2万-2.5万元，也要整一口靓牙。广州医科大学附属口腔医院正畸科刘畅主任提醒，正畸治疗是一个缓慢的过程，一般来说，疗程都要一年半到两年的时间。很多学生哥、学生妹想要快速解决自己牙齿不美观的问题，就匆忙选择做美容冠或者烤瓷牙，其实这些做法需要把健康的牙齿磨小，肯定会对牙齿产生不可逆的损伤。所以，如果时间和金钱允许，把满口的牙齿排列整齐，建议提前着手进行正规的正畸治疗。

眼科：暑假已过半 学生配镜忙

文 / 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 邰梦云 图 / 江威涛

最近几周，中山大学中山眼科中心门诊量激增，大部分为前来配镜的中小学生，呈现出“学生族”扎堆配镜的高峰。记者看到每个科室都挤满了孩子，大的十六七岁，小的只有四五岁。

眼科就诊孩子90%是近视问题

“不查不知道，一查吓一跳。”带着女儿检查眼睛的李女士说，孩子今年8岁了，平常喜欢玩手机、平板电脑，自己也没太在意，现在女儿左、右眼近视加深，甚至还有轻微的散光。李女士想不到从寒假到暑假孩子视力差这么远。

“进入暑假以来，眼科医院验光中心人数剧增，来看眼病的大部分是患近视、斜视和弱视的人，而其中近视几乎占90%。”中山大学中山眼科中心验光部主任刘文彦说，未成年人长时间看电视、玩手机和电脑是导致近视的一大原因，加之疫情期间学生上网课，长时间近距离用眼，同样会使孩子近视度数加深。

学生近视增多的主要原因是不健康的用眼习惯。尤其是在假期，学生的眼睛不仅“不放假”，还进入了“加班”状态，大部分时间都用于玩电脑、玩手机、看电视，导致眼睛过度疲劳。

配镜散瞳验光很重要

专家提醒，青少年要注意用眼每半小时要休息一会儿，不要躺着或者在较暗的灯光下看书，眼睛与书要保持适当的距离。同时，可以吃一些含有维生素A、维生素C和胡萝卜素的食物。孩子的自控能力弱，需要家长监管到位。帮助孩子养成良好的用眼习惯，详细确定每个家庭成员什么时间使用手机、电脑，每次使用的最长时间。家长应带头遵守，各个家庭成员相互监督。另外，家长多带孩子参加户外活动，以预防近视的发展。据最新研究发现，孩子每天户外活动3小时以上，近视概率大大降低。

刘文彦指出，对于需要配近视眼镜的青少年来说，由于他们的眼部肌肉调节力较强，验光时最好采用散瞳的方式来麻痹睫状肌，减少调节作用。所以，18岁以下的学生验光配镜前应先做散瞳实验，只有这样才能分辨真假近视，且验出来的度数才更准确。

暑期配镜的主力军是学生

整形：直播经济催生暑期整形热

文 / 羊城晚报记者 张华 陈辉 通讯员 崔婷

“暑假来整形的学生比较多，比平时要多了三成。最近一个月每天手术安排五六台，忙不过来。但是与去年同期相比，就诊人数却少了。”广东省第二人民医院激光美容科副主任医师王海滨接受记者采访时表示，“因为疫情的关系，有一些家长和学生担心医院里会感染新型冠状病毒，所以就尽量少到医院来了。”

不过，由于疫情的关系，今年在整形方面也出现了新的特点。广东省人民医院整形科主任医师赵成利介绍，由于箍牙、整形等项目在很多国家不纳入医疗保险的范畴，每年不少留学生趁暑假回国看牙、整形。今年因为受疫情影响，这些国外的大学迟迟没有开学，学生回国过暑假的时间会比以往延长，这样整形后恢复的时间会比较充裕。在国外上大学的学生来整形的比往年增多。

赵成利还说，今年由于大家都戴口罩，比拼颜值就只能靠眼睛了，因此选择的整形项目中眼睛会比往年有所增多。一般做面部整形两周后才可基本消除肿胀，一个月才会恢复自然。在恢复期整形者会选择不外出，外出时戴口罩，在过去戴口罩会在人群中显得比较突兀，但今年受疫情影响，人人戴口罩，所以整形后的恢复期会比较容易度过，这也是部分年轻人趁这个暑假选择来整形的原因。

王青（化名）今年刚结束高考就来广东省人民医院整形。她其实是名学霸，成绩优秀，同学开玩笑，“眼睛和她的实力不匹配”。由于皮松、肉眼泡、肌力不足、内眦赘皮明显，赵成利副主任医师给她做了上睑下垂矫正＋开眼角手术后，眼睛变化很大，有了自然的双眼皮，眼神变得明亮而坚定，姑娘和妈妈看了都非常满意。

在一些民营整形医院，今年整形也有一些变化。美莱整形医院有关人员告诉记者，从7月份22岁及以下人群为筛选标准看，发现前来整形的人群并无明显增长，分析可能还是受疫情影响比较大，且现在很多企业缩减裁员，学生群体的毕业就业压力还是比较大的，对整形类的变美的需求没那么强烈。据统计，目前学生整形项目排名前三位的依旧是鼻部、眼部和吸脂，在简单访谈中，发现她们更关心整形效果，对整形的安全性倒是不太关注。

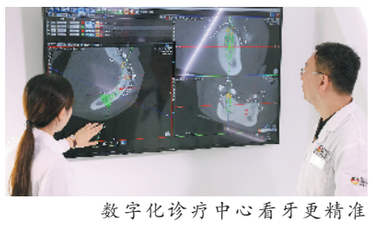
值得一提的是，目前从事直播行业的美女们在整形方面的投入比较大，“由于新冠疫情催化加速了直播的发展，为了上镜，有蛮多小主播挺愿意让自己更加完美一点。”

缺牙市民领补贴，圆健康好牙梦

“广东省爱牙工程”派福利，即日起致电020-8375 2288申领5000元 / 颗种牙补贴，抢0元种植牙方案设计名额，享博硕学位种植名医亲诊，免挂号费、专家会诊费！

文 / 路得

种完新牙后的黄叔为德伦口腔点赞


数字化诊疗中心看牙更精准

专业的口腔诊疗服务

博硕学位口腔专家一对一亲诊

警惕，缺一颗牙，少三颗牙！

缺一颗牙不管，慢慢旁边两颗牙都开始松动脱落，甚至影响整排牙齿，从而导致脱落缺失的牙齿越来越多。广东省口腔医学会口腔种植专委会常委、德伦口腔集团医疗副总裁兼东风总院技术院长徐世同提醒道：“缺牙要及时补救，因为牙齿是互相依靠并排站的，缺了一颗牙，旁边的牙齿会失去依靠而长歪，牙齿长歪以后，进而导致蛀牙、牙周病、牙槽骨萎缩，旁边的牙齿也会逐渐松动、脱落！”这就是为什么很多人一开始缺牙不管，结果牙齿会越掉越多，形成连锁掉牙反应的其中一个重大原因。所以，缺牙一定要及时到正规口腔机构进行处理，及时修复缺失牙齿，时刻保持我们的口腔健康。

领补贴种新牙，重建好牙享口福

60岁的黄叔是广东省爱牙工程的受益者，之前饱受缺牙的困扰，全口仅剩寥寥几颗牙齿，脸颊凹陷更显苍老，讲话口齿不清阻碍日常交流，缺牙咀嚼吃饭都成问题，导致身体因营养不良而日渐消瘦。家人对此十分着急，多方寻医问诊终于来到了德伦口腔看牙，还成功申领了“广东省爱牙工程”发放的种牙补贴，种牙费用大大减少，让黄叔一家人都感到欣喜万分！黄叔在德伦口腔经过一系列口腔检查及德伦口腔博硕学位口腔专家的联合诊疗，为黄叔量身定制了数字化亲骨型无牙颌即刻修复种植牙方案，重建全口新牙，享晚年好口福。

广东省惠民看牙补贴正式发放

“广东省爱牙工程”是由广州广播电视台《G4出动》主办、广东省临床医学学会协办、广东省老年基金会为指导单位，德伦口腔为承办单位及唯一技术指定单位的援助活动，为让更多市民“看好牙，易看牙”，推出系列补贴政策，拨打020-8375 2288申领补贴。

- 5000元 / 颗进口种植体补贴
- 10000颗明星时尚美牙1折起
- 8000元起矫牙补贴
- 10元购德伦口腔【全家福卡】

通 知
《广东省爱牙工程》
进口种植牙
补贴5000元/颗
· 博硕专家联合会诊
· 亲骨型种植体原装进口
· 数字化种植方案多重把关
· 数字化舒适无痛诊疗
适用人群：
单颗/多颗缺牙、半口/全口缺牙人士
申领热线：020-8375 2288