



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

德叔医古系列 331 全身反复起风团 病根不除痒难停

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

【医案】小李,32岁,反复发作性荨麻疹二十余年

白领小李今年32岁,却被风团困扰多年。小学六年级小李就开始出现全身散在风团,每年发作四五次,一挠就皮肤整片发红,痒得恨不得把皮肤抓烂。有时几小时自行消退,有时几天也不消,而且此起彼伏。以往用偏方外涂,一直没有系统规范治疗。高二时就于三甲医院皮肤科专科,被诊断为荨麻疹。对症治疗很快消退,但仍反复发作。进行过过敏原检查又发现过敏原很多,令小李十分苦恼。近几年小李发现一熬夜或工作繁忙时便会发作。由于反复发作,部分皮肤已有色素沉着及小疤痕存在。前不久又起了风团,以躯干为主,呈大片状鲜红色,瘙痒难忍,还出现烦躁、眼睛干涩,睡眠也不好,稍微吃点东西就觉得胃胀,月经也经常延迟。听闻德叔对杂病顽疾有一手,于是前来就诊。

【德叔解谜】风团非全因湿热,肝郁血热分步调治

荨麻疹俗称“风团”,很多人误认为起风团就是“湿热”导致的,其实导致荨麻疹的原因很多,从中医角度分析,包括风热、风寒、血热、胃肠积热、气血两虚等,因此不能盲目一味使用清热除湿止痒之品。

德叔表示,小李的荨麻疹是气机郁滞、血热内扰外发所致。中医认为肝主疏泄,肝气能够疏通、畅达全身气机,进而

【预防保健】调脾健脾+穴位按摩

德叔建议小李这类人群,除了发作期不宜食入过多温补、燥热之品之外,缓解期应重在调脾健脾,可采用党参、太子参、五指毛桃、陈皮、山药等补气健脾之品作为药膳。若发作期瘙痒难忍,可选曲池、血海穴按摩,以清热祛风,养血止痒。每个穴位按揉约5-10分钟,以出现酸胀或者胀疼为度,早晚各一次。

【德叔养生药膳房】生地煲鸡脚瘦肉

材料:猪瘦肉200克,鸡脚150克,花生60克,生地黄15克,白术20克,生姜2-3片,精盐适量。

功效:补气滋阴,凉血止痒。

烹制方法:诸物洗净,鸡脚处理干净后备用,猪瘦肉切片,放入沸水中焯水备用;上述食材一起放入锅中,加清水约1500ml,武火煮沸后改为文火煲1.5小时,放入适量精盐调味即可,此为2-3人量。

天热没胃口? 中医说这叫“纳呆”

文/羊城晚报记者 林清清 实习生 吴锦琇 通讯员 宋莉萍

连日高温,不少人觉得没什么胃口。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提醒,导致食欲下降的原因有很多,及早检查诊断非常重要。

“纳呆”可调理

食欲下降中医称之为“纳呆”,是指胃的受纳功能呆滞,也称“胃呆”。如果胃纳减少,伴有食后饱胀之感,称为“胃痞”。中医学认为引起纳呆的原因有很多,如感受时邪、饮食伤胃、情志失调和脾胃虚弱等,皆可导致胃失受纳、功能呆滞,因此纳呆的发病机制总体来说是脾胃功能失常。

黄穗平特别提醒,一般来说,小儿厌食、食欲下降多与饮食积

滞有关,但成年人的身体情况较为复杂,如果胃口不好,伴有短期内的体重下降甚至贫血等,则应警惕,及早就医检查。若排除了危重症隐藏风险后,中医食疗也可对高温天气导致的“纳呆”进行调理。

夏季导致胃口不好的常见原因,多为感受湿邪和胃阴不足两种,所以化湿开胃法和养阴开胃法是增长食欲最常用的方法。

久坐空调房感受寒湿——化湿开胃法

炎热高温,不少人都喜欢泡在空调房,喝着夏日凉茶或者冷饮。黄穗平表示,这部分人容易感受寒湿邪气,中阳受困,胃气闭塞不通,于是出现纳呆、食少、口淡黏腻、脘腹胀闷、恶心想吐、大便溏烂、头身困重、懒动懒言、体虚浮肿等症状,通常会舌淡胖、苔白腻。

对这类人群最适合使用的就是芳香化湿药。常见的化湿开胃药有藿香、陈皮、砂仁、白豆蔻,等等。食疗调理则可用砂仁陈皮瘦肉粥

暑热多汗伤津——养阴开胃法

夏季暑热当令,尤其是三伏天下,人体多汗容易伤津,导致胃阴不足,阴虚生热扰于胃中,胃失津润,胃失和降,容易出现饥不欲食、胃脘隐痛或灼痛、嘈杂暖气、唇舌干燥或干呕呃逆、小便短、大便干等症。这种人通常舌红少津,或剥苔、少苔,舌面有小裂纹。

中医学讲“胃喜润而恶燥”,胃中津液充足,方能消化水谷,维持其通降下行之性。按照清代名医叶天士创养胃阴之说,用养胃阴之法,治疗胃阴虚之症效如桴鼓。

常见的养阴开胃药有石斛、麦冬、玉竹、沙参等。食疗汤方可用沙参石斛煲老鸭,养阴生津开胃。

收下这份“吃瓜”宝典,和口腔溃疡说再见

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 王薇

大暑过后,应多吃祛暑气的蔬菜瓜果,而脆沙沙的西瓜水充足,是夏季消暑解渴的绝佳美味。不过广州医科大学附属第五医院中医科专家王新华提醒,口腔溃疡者,吃西瓜反倒会加重病情。

“一般来说,夏季中暑或其他急性热病出现的发热、口渴、尿少、汗多、烦躁等的症状,可以通过吃西瓜来进行辅助治疗。但不建议口腔溃疡患者多食,因为此病产生的主要原因是阴虚内热,虚火上扰,灼伤血肉脉络。口腔溃疡者若多吃西瓜,会因利尿使津液损伤,这样会加重阴虚内热的状态。”王新华指出,一旦阴虚内热益盛,如此便会加重口腔溃疡病情。

是不是意味着口腔溃疡患者就不能吃西瓜呢?王新华表示,

即使口腔溃疡患者“无缘”美味的西瓜肉,但是剩下的西瓜皮对于他们来说也是个“宝”。据王新华介绍,被中医称作“西瓜翠衣”的西瓜皮是治疗口腔溃疡的一味良药。可将西瓜皮烤焦研磨,含在口中即可,其实大家熟悉的“西瓜霜”就是这么来的。

另外,也可以将西瓜皮同绿豆一起熬,然后喝汤,作为平时预防上火的良好食品。

“西瓜皮除了对口腔溃疡患者比较友好外,还可以帮助缓解牙痛等口腔问题,如西瓜皮经过晒干后,加少许冰片,擦于牙痛处,能缓解疼痛。”王新华表示。

此外,王新华还介绍了不少西瓜皮的妙用:首先可做消暑菜品。如削掉其外面的粗硬绿皮和



图/视觉中国

行日常调理,芳香化湿开胃。

暑热多汗伤津——养阴开胃法

夏季暑热当令,尤其是三伏天下,人体多汗容易伤津,导致胃阴不足,阴虚生热扰于胃中,胃失津润,胃失和降,容易出现饥不欲食、胃脘隐痛或灼痛、嘈杂暖气、唇舌干燥或干呕呃逆、小便短、大便干等症。这种人通常舌红少津,或剥苔、少苔,舌面有小裂纹。

中医学讲“胃喜润而恶燥”,胃中津液充足,方能消化水谷,维持其通降下行之性。按照清代名医叶天士创养胃阴之说,用养胃阴之法,治疗胃阴虚之症效如桴鼓。

常见的养阴开胃药有石斛、麦冬、玉竹、沙参等。食疗汤方可用沙参石斛煲老鸭,养阴生津开胃。

暑湿之气乘虚而入,谨防中暑

暑热天气过后,岭南地区酷暑且多雨,暑湿之气容易乘虚而入,使人气虚耗,进而导致中暑。戈焰建议,在暑热天气应注意室内降温,避免长时间在烈日下暴晒,注意劳逸结合以防中暑的发生。在外出工作活动时,最好能避开高温时段(13-15时),如果要在户外工作,应多喝一点防暑降温的饮料,如绿豆汤、西瓜汁、酸梅汤等。

一旦出现全身明显乏力、头昏、心悸、胸闷、注意力不集中、大量出汗、四肢麻木、口渴、恶心等症状,多为中暑先兆,应立即至通风阴凉处休息,并喝些清凉淡盐水以降暑散热。

戈焰表示,在夏季如果舌苔比较厚,这代表湿气也重,湿气重后就易胃口,脾胃化湿可用薏仁、白扁豆、荷叶、粳米粥以养脾胃。

因暑贪凉,谨防阳气受损

由于天气炎热,过于贪凉导致阳气损伤,我们很多人认识不足。戈焰说,天热人体出汗较多,毛孔处于开放状态,此时机体最易受外邪侵袭。由于人们错误的消暑方式,比如汗后冲凉、贪凉冷饮、长时间使用空调、电扇等,容易导致寒湿之邪阻遏气机、暑热不得散而出现头痛恶心、鼻塞流涕、喉痛咽干、四肢酸痛、肌肤发热而无汗、呕吐、腹泻等症。

所以,在解暑的同时我们

近日,广东各地出现高温天气,颇有“上蒸下煮”的感觉。在持续的高温天气中,人体出汗多,消耗大,体力有所下降,常常是“无病三分虚”,因而会出现精神疲惫、食欲不振、口苦舌腻、胸腹胀闷等症状。广东省名中医、脾胃科主任医师戈焰指出,在这个时候一定要对生活习惯作相应的调整,尤其要注意预防中暑、损伤阳气以及心火妄动,情绪中暑。

一定要注意保护体内的阳气。戈焰指出,白天长期在空调环境下工作的人,要多起身走动,活动筋骨,下班后适当做做户外运动,出出汗。夜间则应适当使用电扇、空调时,一定要盖薄被子,保护好腹部和背部。在饮食上要注意节制生冷,尤其是小孩子脾胃虚弱更易受损,家长更是要注意。

心火妄动,谨防情绪中暑

根据中医“天人相应”的养生学说,人体的精神、心态、情绪会随着季节和气候的变化而发生微妙变化。高温酷暑,不仅容易使人感到身体疲劳、食欲不振,还经常会使人“心火”妄动,表现为心烦意乱、无精打采、思维紊乱等不良情绪,这种现象被称为夏季情感障碍,俗称“情绪中暑”。

戈焰指出,“情绪中暑”对人们的夏日养生和身心健康危害甚大,尤其是对于年老体弱者。因为夏气通于心,暑气易伤心,夏日的不良情绪更容易引起心脑血管疾病的发生和加重,甚至引发猝死。所以大暑养生预防“情绪中暑”,这就需要学会心平气和、恬淡安宁,要学会情绪转移,以达到“心静自然凉”之效。

最后需要提醒的是,由于暑性炎热,容易耗气,正常人都会觉得乏力,并且有睡眠不佳、急躁焦虑,所以在暑天最好早休息,尤其是23点到6点这段时间,尽量不要熬夜,让情绪稳定。

健康管理如何助力“社区慢病清零”?

——“5G+三早”模式将成社区慢病管理重要方向

文/李波 邓启明 李忠文



李波
“社区慢病清零”试点单位、佛山市南海经济开发区人民医院院长



邓启明
“社区慢病清零”试点单位、佛山市南海经济开发区人民医院副院长,广东省基层医药学会健康管理专委会副主任委员



李忠文
广东省基层医药学会健康管理专委会副主任委员,广东省人民医院内分泌科副主任医师

“社区慢病清零”需打破数据屏障

2022年6月5日,广东省基层医药学会健康管理专委会召开年会。会上,中华医学学会健康管理学分会主任委员郭清教授进行了主题演讲。

郭清指出,我国医疗机构面临着健康信息不全面、不连续,医疗机构数据不共享,数据屏障未打破,参与主动健康管理和疾病监护的人群比例低等制约因素。

区别于临床医学提倡的“三早”(早诊断、早治疗、早康复),在“社区慢病清零533工程”中,健康管理的“三早”强调早筛查、早评估、早干预,以此推动从“以治病为中心”向“以健康为中心”的健康管理体系的转变。

郭清教授提出的“5G+三早”是围绕5G、大数据、云计算、人工智能,实现万物互联。通过早筛查、早评估、早干预,采用中医适宜技术,开展线上线下健康教育、技能培训,构建医院、社区、家庭、个人全新的模式,建立全周期健康管理服务体系,全面推进健康管理事业发展,实现全人群、全方位、全生命周期的健康管理,助力慢病清零的实现。

广东省基层医药学会健康管理专委会主任委员符力教授介绍,在“社区慢病清零533工程”中,将通过视频、健康小册子等群众喜闻乐见的形式,把健康管理的理念和实践方法传递到镇级医院、社区医院,让基层医生、民众参与到健康管理中来。

打通基层网络,畅通慢病管理渠道

在南海区卫健局和狮山镇政府的指导和帮助下,南海经济开发区人民医院全面落实党委领导下的院长负责制,坚持“党建引领、牢记人民情怀、弘扬榕树精神、真诚服务社群”的价值观,以“党建引领、提质增效,构筑新时代医疗人文服务生态圈行动计划”为纲要,全方位精修内外功,全面推动医院高质量发展。

一是党建引领,示范带动。围绕党委“牢记人民情怀、弘扬榕树精神,真诚服务社群”的党建品牌定位,9个在职党支部逐步形成各具特色、各有亮点的党建品牌,充分发挥示范带动作用。

二是扎根社群,结对共建。主动建立和狮山镇辖区内外企事业单位、村居、社区长期稳定联系,加深与狮山镇社区卫生服务中心医联体合作,开展一支部一科室一村居一站点共建活动,打通信息网络,开通检验检查,畅通双向转诊、慢病管理,推动医院良性发展。

三是立足基层,人文关怀。为了解决职工后顾之忧,以“医院用心、孩子开心、职工放心”为理念,举办福利性托育园,全力做好职工子女看护托管服务,大大提升职工的归属感和幸福感。

打造“两院”模式,推进医养结合

该院以官窑、松岗两间公办敬老

院托管为试点,打造“两院医养融合发展”健康安居养老模式

为了解决老年人日益突出的心理健康问题,医院成立了心理健康科。社工部、心理专科医生到老年医学科、敬老院、社区幸福院为老年人提供日常关怀和心理支持服务。通过开展春节、元宵、端午等一系列社工关怀项目,老人们的身心健康得到了明显提高。

体检深度融合,助力网底工程

三院区体检科深度融合,通过统一管理达到标准化、同质化。积极拓展新业务,从企业村居到小区楼盘,主动上门开展健康讲座,把健康科普知识送到群众家门口,提升全民健康意识。以狮山镇依云曦城小区为试点,探索科室直联服务模式,提供急救培训、线上线下医疗服务资讯传播等服务。

始终坚持人民至上、生命至上的理念,未来将逐步实现党建有品牌、思政有方向、业务有专攻、管理有效率、人才有平台、发展空间、医院有前景的总体目标。

夏日炎炎似火烧,解暑何处寻良方?

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 林晋海 刘庆钧

近日,广东地区迎来了多年不遇的酷暑高温。广州中医药大学第一附属医院大内科主任吴伟教授推荐两款防暑凉茶方。

【防暑凉茶方】(4-5人份)

组成:桑叶30g,杭菊花30g,夏枯草30g,鸡蛋花20g。

做法:以上药物放入锅中,家中若没有糖尿病患者,加蜜枣2-3枚同煎;若有糖尿病患者,可加胡萝卜1个(约150-200g)切片同煎。加水至没过药材1-2cm,或加水2000-2500ml,武火煎煮30-40分钟,至香气大出时熄火。可以复渣再煎。代茶饮。

功效:清热祛暑,养阴生津。

【防暑生津解暑方】(4-5人份)

组成:鲜荸荠5-8个,鲜胡萝卜2个(约300g),鲜白茅根50g,鲜荷叶50g,竹蔗300-400g,香薷(又名羌萎)50g(后下)。

做法:将鲜荸荠洗净,带皮拍烂;鲜胡萝卜切片,竹蔗破开。将以上食材放

越秀康养旗下 高品质养老品牌

8月二期 盛大开业 感恩钜惠

越秀康养·海颐苑(广纸路)养老公寓

舒适居住 精细照护 专业医疗 科学膳食 悦享生活

三重福利

- 双8折优惠 购置费、床位费至低
- 限定房型,签约N年 赠送 N个月床位费
- 免费享受 试入住3天 (仅限5名)

以上优惠福利可相互叠加,综合月费低至6300元/月

美好热线:020-3195 5380

项目地址:广州市海珠区广纸路东五街13号(地铁广佛线燕岗站)