



睡眠障碍？中医辨证论治

中医认为，春季是阳气生发的季节，但个别人群因体质虚弱，或情志不畅，或湿邪困遏等原因，导致脏腑虚损、肝气不疏、湿困清阳，阻碍了阳气的生发，会出现一系列的睡眠问题。

“中医对于失眠、睡眠呼吸暂停等睡眠障碍通常是从痰、瘀、湿进行辨证论治，主要涉及肺、脾、肾、心这几个脏腑。”广州医科大学附属第一医院中医科谭玮璐博士说，打鼾是常见的睡眠障碍问题之一，睡眠呼吸暂停这类型的患者通常是偏脾虚、痰湿体质，体型较为肥胖，舌苔厚浊、厚腻，日常常伴自汗、气短、大便黏腻的表现。

部分患者还合并有高血压、冠心病、卒中等心脑血管方面的疾病，病理上痰浊、痰湿与瘀血夹杂，阻碍了心脉、脑脉的气血运行，临幊上会出现眩晕、胸闷、心慌等常见症状。

春季失眠 内外兼治调理

夏鑫华介绍，结合临床分析，中医认为常见的失眠原因主要有四种：一是化源不足，心神失养；二是阴虚火旺，阴不敛阳；三是心虚胆怯，心神不安；四是痰热实火，肝郁化火，热扰心神。

“针对不同体质，可以通过传统外治疗法、药物及药膳食疗等进行对症施药、对症施治。”夏

鑫华表示，如果是虚证心神失养，可以用归脾丸、安神定志丸等益气养血安神；如果是实热或痰火，可以使用黄连温胆汤、丹栀逍遥丸、龙胆泻肝汤等清热、化痰、泻火、安神的中成药；如果是阴虚火旺可以选用黄连阿胶汤、生脉散、百合地黄汤等滋阴泻火的汤药。

“对于有失眠问题的街坊，中医的针灸、艾灸、沐足、耳穴压豆等特色疗法，在改善睡眠质量方面都有较好的作用。”夏鑫华说。对于一些体质虚弱、怕冷的人群，推荐使用艾灸、艾贴热敷这样的温通疗法，可以选择腹部的气海、关元，以及脚部的足三里这三个穴位进行热敷或者艾灸。

Tips

助眠养生茶汤

三花杏仁茶

配料：合欢花3g、素馨花3g、玫瑰花3g、酸枣仁5g
做法：煮水泡茶饮
适用人群：情绪紧张焦虑、肝气郁结不疏的失眠

五指毛桃鸡汤

配料：五指毛桃30-60g、枸杞10g、龙眼肉5g、红枣10g
做法：选用老母鸡或乌鸡搭配煲汤
适用人群：平素体弱或贫血病史，气短心悸的失眠。



春游踏青防范“病从口入” 随意采食或有中毒风险！

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 粤疾控

随着气温回暖，春游踏青等户外活动和集体聚餐增多，食源性疾病也进入高发期。广东省疾病预防控制中心（以下简称“广东疾控”）提醒广大市民，务必关注食品安全，注意合理膳食。

谨食蘑菇野菜 不捕捞来源不明的河豚鱼

民间流传的识别毒蘑菇的方法和经验，如银针试探、可食用蘑菇不会长虫、颜色发白发灰的蘑菇无毒等都不可靠，避免毒蘑菇中毒的方法就是不采食野生蘑菇。

外出游玩时，还要谨慎采食野菜，因为有毒的野菜往往具有迷惑性，如野生有毒的芹菜就和可食用的水芹菜长得类似。部分野菜天然含有有毒成分，若误食了一些有毒的蕨类植物，进食后会引起急性胃肠炎。

同时，广东疾控还提醒，不要捕捞、私自向渔民购买或捡食不明来源的河豚鱼；不食用未经国家审批的企业加工的河豚鱼。河豚鱼应来源于经农业农村部备案的河豚鱼源基地，可在中华人民共和国农业农村部渔业行政管理局官网上查找备案的加工企业名单。

勿食霉变甘蔗 散装湿米粉即买即食

近期气温逐步升高，湿度也不断增加，正是霉菌最易繁殖的季节。广东疾控表示，广东作为甘蔗产量和消费大省，霉变甘蔗引起的问题应当引起关注，因此，提醒广大市民在购买甘蔗时，应选择新鲜干净无霉点斑，去皮后色白不发红，无酸霉味及酒糟味的蔗肉。喜欢喝甘蔗汁的朋友，最好买现削现榨的甘蔗，随榨随饮。

购买的散装湿米粉（如裸条、肠粉等）建议当天购买当天烹饪，当天未加工剩余的湿米粉要冷藏保存。定型包装的湿米粉要严格按照规定的保存条件进行保存。泡发木耳要注意一次不要泡发太多，泡发时长超过两个小时要放冰箱冷藏保存，并尽快烹饪食用。

此外，清明前后，广东还有吃米饭、青团、菜包糍的习惯，这些食物大部分用黏米、糯米粉做成，黏性大，过量食用会增加胃肠道的负担，导致胃胀、胃痛等症状。小孩子和老年人尤其注意不要暴饮暴食。另外，熟食再加热要热足热透，以免引起急性胃肠炎。

本版图片/视觉中国

春季血压易波动 心内专家提醒3个误区

文/羊城晚报记者 林清清

春天气温忽冷忽热，容易带来血压波动，成为高血压人群的“危险季”。广东省人民医院心内科主任医师陈鲁原教授接受羊城晚报记者采访时提醒，控制血压常见有三个误区，建议高血压人群应重视在家自测血压，持续监控，及时干预。



器官造成了不可逆的损伤。

控制血压常见三误区

“降压治疗不是只等于吃药。”陈鲁原教授说，“我们强调高血压要终身治疗，一个是生活方式改善，一个是坚持药物治疗为主的医学治疗。不管医学治疗如何进步，生活方式的改善是基础。”很多高血压病人吃了很多药，血压仍不能控制，是因为他的生活方式没有改善。比如高盐饮食或肥胖问题不解决，都会影响一些降压药物的疗效。另外运动是可以降血压的，但现实生活中，很少有人能自律地坚持锻炼。所以要提醒患者不要认为“吃药是万能的”，而忽略日常生活方式的改变。

第二个误区是认为“是药三分毒”，不愿吃药或感觉自己血压平稳了就自行停药。陈鲁原表示，在药物治疗过程中遇到的最大问题，是病人的依从性不好。吃吃停停、不按时吃药、随意中断治疗或自己随意改变服药方案，严重影响了降压治疗的效果。“在我国，脑卒中有70%是高血压引起的，心肌梗死有50%是高血压引起的，还有很多肾脏疾病、眼睛失明也是高血压引起的，吃药是避免心脑血管事件的发生，不吃药不科学”。

“很多国人的习惯是‘不难受不看病、不难受不吃药’，这种习惯最需要不得！反而容易把小病拖成大病。”陈鲁原提醒，大多数高血压病人是没有症状的，如果等到有症状后“难受”了，再来关心自己的血压，往往血压已超标了一段时间，可能已经对心、脑、肾、视网膜等靶

日常自测血压有必要

“并不是只有到医院让医生护士测量血压才是最准的，我们大力推荐高血压人群重视在家自行测量血压。”陈鲁原表示，因为在医院里脱离了日常生活环境，而有的人也会有“白大褂效应”（见到医生血压就升高），所以测量血压并不一定最符合真实情况。建议使用上臂式全自动血压计，掌握了科学方法，在家测量更便于持续监测，也能更及时、准确地反馈血压状况。

血压读数不同怎么办

如果在家自测血压每次读数都不一样，是测量不准吗？陈鲁原教授表示，这属于正常现象。每次测量血压可共测量3次，每次间隔一两分钟。读数可取三次均值，也可取最近的两次测量的平均值。如果第一次测量的数字与后两次差异较大，建议舍弃第一次读数，取第二、第三次的平均值。

如果左右臂血压不一样，怎么办？陈鲁原教授表示，按“就高不就低”的测量原则，以高的一侧为准。此外，通常情况下，双上肢血压相差小于10mmHg 属于正常范围，如果双上肢血压差为10mmHg-19mmHg，则需要考虑是否有动脉硬化、狭窄；双上肢血压差≥20mmHg，则可能患有较为严重的疾病，如主动脉瘤、主动脉狭窄、主动脉夹层等，一定要及时去医院进行诊治。

德叔 医古系列 361



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

支扩春季咯血莫惊慌 中医平肝补肺正当时

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

【案】何伯，85岁，支扩40余年，加重伴咯血1月

85岁的何伯有40多年支气管扩张症病史（以下简称“支扩”），2015年开始找德叔中药辨证治疗以来，控制得很好，很少因为支扩急性加重而住院。但两个月前突然出现咳嗽，还咳痰带血。起初何伯吃了家里的田七粉及云南白药后不咳血了，没想到两周后又复发，每一次咳嗽痰中带血丝，伴有

气短、胸闷、呼吸不畅感。在当地三甲医院治疗后症状有所好转，但咳嗽在冷空气来袭或活动后加重明显。其间有咯血丝痰，头晕、胸闷、咽干口干、大便干，排便比较困难。到了晚上出现皮肤瘙痒，夜尿多，睡眠不佳的情况，这些都令何伯备感烦躁，便再次找到德叔，希望用中医调治支扩。

德叔解谜 肝火犯肺，气阴两虚

德叔认为，何伯年龄较大，病程日长，肺气虚为主，一旦季节转变，遇外感而引，或饮食不当，就会诱使本病发作。且久病患者多性情焦躁，容易肝火旺、肝阳上亢，所以头晕、胸闷。春主肝，此时肝脏表现活跃，肝属木，肺属金，若肺虚肝旺，木火刑金，肺失清肃，则咳嗽，火盛气逆，迫血妄

行，则易引起支扩咯血、咳血。火盛灼伤津液，从而出现大便干结、咽干口干、皮肤瘙痒等津液不足的表现。何伯支扩发作的内因主要是气阴两虚，外因则是春寒湿、春风起，治疗上，德叔以益气养阴、平肝补肺为法，佐以润肠安神，治疗半个月后，何伯症状改善了很多。

【防】预防保健 内服外治两手抓，穴位按摩来预防

支扩患者想要平稳度过“任性多变”的春季，要正确做好日常调护。首先春季气温波动大，应及时添加衣物，贴身衣服最好选择透气性较好的纯棉材质；其次要保持愉悦的心情，适当增加户外活动，如踏青、野餐、赏花等，远离“春烦”，使肝气畅达。

食养是支气管扩张症良

好预后的保障。在春季，支扩患者饮食宜清淡，少食辛辣，以防燥伤津液，不可过食寒凉，以免中伤脾胃，造成痰浊内生。同时配合穴位按摩，可选足三里、肺俞、膻中穴以益气养阴、宣肺止咳。用拇指或食指指腹，置于穴位处按揉，力度要适中。每个穴位按揉150~200次，每日两三次。

德叔养生药膳房 猪排骨煲莲藕

材料：猪排骨350克，莲藕（鲜品）100克，花生30克，虫草花（干品）30克，陈皮3克，生姜三四片，精盐适量。

功效：益气生津，润肺养胃。

烹制方法：猪排骨洗净，猪排骨洗净切块焯水备用。上述食材放入煲中，加入清水约1500毫升，武火煮开后文火煲1小时，加入适量盐调味。

不用动不吃药的减肥方法 找到了

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 刘琪莎

图/医院提供

又是一年春来到，减肥话题提上日程。网友称，“三月不减肥，五月徒伤悲”。疯狂节食+连续运动+特效药，透支式减肥损害健康，有没有效率和健康兼得的方式？有！广州医科大学附属市八医院康复医学科主任李月梅认为，穴位埋线是一个减肥的好办法，无痛苦、省时间、安全无副作用，不易反弹。

那么什么是穴位埋线减肥？记者看到，医生用特殊一次性针具将可吸收蛋白线埋入腹部的相应穴位，动作敏捷、埋线迅速，几分钟后，埋线就结束了。“通过蛋白线在体内软化、分解、液化和吸收，持续刺激穴位，起到增强脾胃运化能力、降低食欲、加速新陈代谢的作用；另一方面能刺激患者交感神经，增加能量消耗，促进脂肪分解，降低脂肪含量。从而达到减重塑身的效果。”李月梅说。

这种穴位埋线减肥的方式，显然躺着就可瘦。医生操作简



Tips 穴位埋线减肥的疗程

李月梅介绍，年轻人单纯性肥胖一周一次，4次为一个疗程，建议坚持两个疗程。中年人合并内分泌或代谢疾病（肥胖、血糖高等）可一周一次，建议三四个疗程。

春天经常拉肚子，是怎么回事？

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 王剑 叶美琪



减弱，腹泻频繁的情况。

此外，饮食不节制、过饥过饱、嗜食生冷寒凉、肥甘厚味、辛辣刺激，或误服变质食物，或情绪失调、劳累久病、素体虚弱等，均会影响脾胃功能，发生腹泻。

治疗先辨轻重缓急

宋文集介绍，发生腹泻，需辨轻重缓急，辨虚实寒热，以保正更好的治疗效果。

按照疾病的轻重缓急来分，重度腹泻表现为不能进食、形体消瘦或暴泻无度。而慢性

腹泻则多见于超过两个月，因饮食劳倦而复发，以脾虚为主。急性腹泻多见暴泻，病程短，两个月内，以湿盛为主。

【辨虚实寒热】

实证：急性暴泻，泻下腹痛，泻后痛减。

虚证：慢性久泻，病程长，反

复发作，腹痛不严重，喜温喜按。

寒证：大便清稀，或完谷不化。

热证：大便黄褐而臭，肛门灼热。

【辨久泻的特点】

倦怠乏力，因饮食不当或劳累过度而复发——脾虚。平素精神抑郁，因情志不遂或紧张而复发——肝郁。五更（凌晨3-5点）泄泻，吃的食物不完全消化，腰膝肢冷——肾虚。

腹泻可用艾灸治疗

宋文集建议，春季腹泻合理用药是关键。可用的中成药制剂较多，在医生的指导下，对症用药疗效好。比如寒湿泄泻可用藿香正气口服液；湿热泄泻使用葛根芩连片、保济口服液、肠炎宁、腹可安片等；伤食泄泻用保和丸。

腹泻期间要注意保暖，可艾灸腹部。腹泻急性期要多饮水以预防脱水，可饮用淡盐水或电解质饮料等。

另外，要预防腹泻要注意饮食卫生，进食清淡易消化食物，如米粥、面条。避免饮用浓茶、咖啡等。宋文集提醒，若是腹泻症状较为严重，或者是伴随其他问题难以自我处理，也要第一时间就医治疗，切勿拖延。