

外国人学中医②

策划 | 龚丹枫 王倩 统筹 | 林清清
执行 | 林清清 陈辉 薛仁政
视觉 | 薛仁政 秦小杰 甘卓然 吕凌棘(实习生)
涂露倩(实习生)

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧
图/羊城晚报记者 秦小杰 甘卓然

随着国际交流的不断深入，在各大中医院校及其临床医院里学习中医的外国面孔渐渐多了起来，62岁的韩国学生徐明姬也是其中之一。和其他学生不同的是，疫情三年她一直没有离开中国，今年6月，她将从广州中医药大学针灸推拿专业本科毕业。她的另一个身份是妈妈，把自己的三个孩子送来中国学中医，目前都已学有所成。

这个韩国妈妈真牛！

把三个孩子送来学中医，自己也顺便读了个本科



跟着带教老师学习点穴手法

A. 把三个孩子送来中国学中医

“我觉得中国的针灸推拿是世界排名第一的！”多年前，还是家庭主妇的徐明姬就注意到韩国老人很信任中医，尤其是中医的针灸推拿。她就萌生了让三个孩子来中国学中医的想法。

如果孩子大学才来中国学中医，不仅要面临中医学习的压力，还要同步解决语言难题。于是徐明姬想办法做通丈夫的工作，2003年只身一人带着三个孩子来到中国留学，当时女儿和大儿子入读高中，小儿子入读初中。

接下来，女儿和大儿子先后顺利考入广州中医药大学针灸推拿专业本科，目前女儿博士在读，大儿子硕士研究生已毕业，正申请读博士，小儿子考入滨州医学院，本科毕业后去欧洲体验更广阔的世界。

B. 从陪读妈妈到57岁的中医本科生

2017年，三个孩子都先后考上大学，作为陪读妈妈的徐明姬没有那么忙了。“三个孩子学中医，我为什么不可以学？”徐明姬第一次和丈夫商量时，丈夫有些不高兴，反问她：“你已经多大了？为什么要学中医？”“三个孩子将来工作时，我可以和他们合作，这是我想要的生活。”徐明姬的坚定打动了丈夫。当时57岁的她报考了广州中医药大学针灸推拿专业，住进大学校园，和与她孩子年龄相仿的同学们一起，开始历时6年的本科学习(中途徐明姬的婆婆生病，她回国照顾了一年)。

开弓没有回头箭。开始学习后，徐明姬才意识到比她想象的难太多了。“老师讲的内容，我要先把它翻译成韩语，理解、背诵，再翻译成中文背诵。语言加之年龄，常常是今天背过，明天就全忘了。”徐明姬随手翻开一本《伤寒论》的讲义，上面密密麻麻用韩语、中文做满了笔记。为了跟上学习进度，她每天放学后宿舍都要学到12点，而到了考试季，每天都要晚上一两点才能睡。加倍的努力，让徐明姬突破语言关、年龄关，和同学们一起通过本科期间所有的考试，没有一科“挂科”，其中有女儿和儿子的不少功劳。他们不仅是徐明姬的“师姐”“师兄”，可以在学习上指导她，和徐明姬同住一个宿舍的女儿自从妈妈开始读书后，几乎承担了所有家务，每天做好饭菜等妈妈放学，尽可能为妈妈争取多一点时间学习。

“有些问题我问了一遍很快忘记了会反复问，他们没有任何不耐烦，一次次给我解答，还每天鼓励我说：‘妈妈你好厉害’‘妈妈加油！你一定能通过期末考试！你一定能毕业的！’如果他们小时候这样反复问我，我可能早就发脾气了，孩子比我们爱他们更爱我们。”说到这里徐明姬的眼眶微微泛红。

C. 将和三个孩子在韩国推广中医

一天上午，广州中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心林敏医生正在出诊，诊室里有不少跟诊实习的学生，徐明姬也在其中。东方面孔让她在学生中并不违和。更多的时间她都在静静观察老师的手法，接到老师的指令再“上手”。

林敏医生有个“绝活”是点穴手法，此前他在诊室里演示过一次，这天他让徐明姬操作。“节奏掌握得很好，力度也够，肯定不是第一次实操，应该是记下笔记，回到家在自己身上练习过多次才能有这样的效果。”他微微点头，对徐明姬的用心表示赞许。

中医是一门经验学科，针灸推拿更需要实操训练。目前，徐明姬已经完成在妇科、儿科、骨伤科、脑病科的轮科实习。在脑病科，她给中风后肢体痉挛的病人针灸，“一针下去，病人挛缩的手就能放松、张开了。”徐明姬惊叹中医

针灸的魅力，这也让她在脑病科病房里收获了好几个粉丝。

今年6月毕业后，徐明姬即将回到韩国，与阔别三年的丈夫团聚，届时她将开始筹办一所学校和中医院，与她的三个孩子一起在里面工作。在这所学校里，学生除了学习初中、高中的功课外，还可以学习中文、中医基础理论，这样等他们高中毕业后，就可以直接报考中国的中医学院。“一家人有个共同的目标，能和自己的孩子一起工作，不是一件很幸福的事吗？”徐明姬描绘着未来的蓝图时，笑容仍旧含蓄，但眼中神采奕奕，一扫疲惫。



临近毕业，徐明姬已经能够“独当一面”了

德叔医古系列 366

广州中医药大学副校长、广东省中医院院长—张忠德教授

反复气促出汗多 初夏食补“不点火”

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 胡阿姨 66岁 反复气促1年多

今年66岁的胡阿姨，退休以后一直帮忙带小孙子，闲暇时去跳广场舞、旅游，走路来健步如飞，日子过得有滋有味。但自从一年前患上间质性肺病，她就经常出现气促、气短的情况，走路或爬楼时感觉尤其明显。还爱出汗，人也比以前怕冷，

背后总是感觉冷飕飕的，平时在空调房间里总要多穿一件衣服。胡阿姨平时胃口就一般，近半年发现即便吃得不多，饭后肚子也总感觉胀胀的，大便也不通畅。晚上睡不着，白天没精神。身体的种种困扰使得胡女士郁郁寡欢，于是来到了德叔门诊求助。

德叔解谜 肺脾肾虚致喘

德叔认为，从中医角度看，胡阿姨的症状属于典型的肺脾肾虚所致的喘症。肺主气司呼吸，肺气虚则呼吸气促困难，气短难以续接。肺气不足，卫外不固，肌表的腠理开泄异常而出现汗多；脾失健运，不能正常运化食物，进食后则出现胃胀不适，脾虚濡养不了心血则夜间睡眠不安；脾虚日久及肾，先后

天相互影响，肾阳虚则后背畏寒。治疗上，德叔以补肺益肾健脾为主。当肺气充足、脾健运、肾阳调和，则呼吸顺畅，腠理开合有度，心神得养。服药两周后，胡阿姨的气促症状得到明显改善，饮食睡眠也趋于正常，整个人状态也好多了，目前仍间断门诊复诊。

预防保健 食补肺脾肾，运动生阳气

德叔提醒像胡阿姨这类人群，“补肺气不点火，温脾胃而不燥”是关键。肺为气之本，肾为气之根，病久伤肾，在补肺的同时也要兼补肾气。全程还要固护脾胃，食补煲汤宜健脾祛湿，可用如淮山、芡实、扁豆、陈皮、砂仁等来健脾益气化湿。若想祛暑湿，可选用五指毛桃、党参等补肺气之品加水棉花或火炭母等清热

利湿类的药材。在6月春末夏初之时，让身体顺应阳气升发，作息应早睡早起，所谓动则生阳，可以多到户外春游踏青，锻炼身体，增加抵抗力。同时可练习站桩，呼吸吐纳，以助气血。每次锻炼以10-15分钟为宜。日常也可以多揉按手太阴肺经上的穴位比如曲池、合谷、列缺、太渊等补肺养虚。

德叔养生房 鹌鹑瘦肉杏仁煲

材料：鹌鹑一两只，瘦肉150克，南杏仁10克，白果10克，生姜两三片，精益适量。
功效：补肺平喘，健脾养胃。
烹饪方法：鹌鹑去毛洗净，焯水备用。瘦肉切块

备用，生姜洗净切片。上述食材与南杏仁一起放入锅中加清水1500ml(约6碗水量)，武火煮沸后改文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可。此为两三人量。

一杯奶茶钱 搞定的战痘神器

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 林锐锐

小姐妹们为战痘花了大把银子，还交了不少智商税。广东药科大学附属第一医院整形美容科林琳医生推荐了一组战痘神器，药店、网上药房都能买到，便宜的仅二三十元，最贵的也不超过50元。

第一类：抗生素类

药品名称：夫西地酸乳膏，盐酸克林霉素凝胶等。
适合情况：红痘(痘红彤彤，常合并痤疮丙酸杆菌感染)。
用法：清洗面部后涂抹(面部不清洗会影响药膏吸收)。
功效：消炎杀菌。

第二类：过氧化苯甲酰类

药品名称：过氧苯甲酰凝胶。
适合情况：红痘。
用法：清洁面部后薄涂(该药品有刺激性，不适宜厚涂)。
功效：消炎杀菌、溶解粉刺和收敛。

第三类：维A酸类

药品名称：阿达帕林凝胶等。
适合情况：白头粉刺、黑头粉刺和红痘。
用法：晚上睡前清洁面部后薄涂(该药有刺激性、光敏性)。
功效：调节细胞分化(痘痘的产生被认为与皮脂腺导管角化异常有关)、溶解粉刺、抗炎。

特别提醒

- 1、长期使用抗生素外用膏药易产生耐药性，可以用一段时间后换成过氧化苯甲酰，两者交替使用。
- 2、脸上痘不多可以用以上外用膏药治疗，但如果满脸爆痘则需要配合其他更多的治疗手段，建议去看医生。

全国护肤日策划



图视觉中国

长痘还能化妆吗？

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 谢伽蔚

在青春期，因为雄性激素分泌旺盛，约80%的男生和女生都会长痘痘。中国医师协会皮肤科医师分会副会长、南方医科大学皮肤病医院院长杨斌教授讲出了一连串“战痘”秘诀。

- 问：长痘可以晒太阳吗？
答：日光照射对痘痘是双刃剑，但搞不好就爆痘，还是科学防晒好。
- 问：长痘还能化妆吗？
答：不能天天化妆！有一种痘叫作化妆品痘，粉底、隔离霜会堵塞毛孔。
- 问：长痘要减肥吗？
答：青春期长痘的人群，长得越胖，长痘的风险越高。
- 问：长痘如何清洁皮肤？
答：可用控油保湿清洁剂洗脸，但不能过度清洗，尤其忌挤痘痘。
- 问：戴口罩会加重痘痘吗？
答：会。戴口罩引起皮肤微环境的改变和摩擦刺激都与长痘有关。
- 问：长痘还能吃甜食吗？
答：你最好暂时戒了它，甜食、牛奶和高脂饮食都会加重痘痘。

特别提醒

- 出现以下的痘痘，你自己是收拾不了的，一定要看皮肤科医生，否则可能会留下疤痕和痘印：
 - 1、长期不改善的痘痘；
 - 2、父母或者兄弟姐妹有严重痘病史；
 - 3、伴有胸背部比较多的痘痘；
 - 4、伴有月经不调或者其他激素紊乱长的痘痘。

只要青春不要“痘”

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 王晟

把“青春痘”列入“暗杀”名单，同意的举手！广州医科大学附属第五医院皮肤科主任雷水生带我们一起了解一下有关“青春痘”的特点，才好知己百战不殆。

“青春痘”学名痤疮，它是一种毛囊、皮脂腺的慢性炎症，好发于青春期的帅男靓女。最爱长在人的颜面(如脸、额头、下巴、鼻颊沟)和胸背部等皮脂腺分泌旺盛的区域。刚开始时表现为粉刺，有白头粉刺

(闭合性粉刺)与黑头粉刺(开放性粉刺)两种。黑头粉刺因皮脂氧化及灰尘影响，形成黑头。炎症加重后，丘疹、脓疱、结节和脓肿相继出现。

如一些青春痘严重的女性，如发病突然、月经不调、雌激素升高，提示可能有潜在性卵巢功能不良；同时雄激素过高，还可致多毛、声音变粗、脱发等。

长青春痘主要与性激素水平、皮脂大量分泌、毛囊皮脂腺导管角化异

常及痤疮丙酸杆菌增殖等有关。此外，饮食也有影响，比如富含脂肪、糖、辛辣的食物可增加皮脂产生和使炎症加剧。过度劳累、精神紧张等也可使其雪上加霜。

在日常生活中要注意：避免用手挤压；多吃新鲜蔬菜及水果，少吃辛辣、富含油脂的食物及甜食及烈性酒，调理消化功能；选择温和面部清洁剂和化妆品；调整睡眠，早睡早起。

别让“痘坑”成为你的“战痘”勋章

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 南五萱

“脸上痘坑像月球陨石坑似的，太影响颜值了，这可怎么办？”据了解，相比于女生，男生脸上痘坑会更加常见，这或许与男生对防晒不重视、喜欢挤痘痘等原因有关。

“皮肤表面在起痘后留下的痕迹，通常包括痘印和痘坑两种类型。其中比较严重的，损伤到真皮层难以恢复，形成空洞的我们称之为痘坑。”南方医科大学第五附属

医院皮肤科主任孙乐栋介绍，痘坑的严重程度不仅与痘痘本身的严重程度有关，如果随意用手挤痘痘，或者阳光直射破损的痘痘也可能伤害真皮层留下痘坑，形成永久性疤痕。

要想预防痘坑的产生，首先要保持良好的日常护肤习惯，不轻易挤压痘痘，以免损伤伤口加重痘坑；生活中还应该注意防晒，选择合适的护肤品和防晒品，并避免在

阳光下待得太长时间。痘坑是否有填平可能？孙乐栋介绍，在痘坑早期阶段可以考虑使用细胞生长因子制剂，让皮肤再生进行修复。对于重度、时间较久的痘坑，则需要考虑采用医美手段，如点阵激光治疗。点阵激光治疗的原理就是将旧的痘坑破坏，让它成为“新坑”，在此基础上使用药物辅助皮肤进行修复，将脸上的“陨石坑”填平。