

编者按

一夜春风，万里归途。刚过立春又迎新年，南北互跨家人团圆，春运途中要注意什么？本期健康周刊送上专家叮嘱。

# 万物迎新齐欢聚 驱寒化湿立春来

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 金连顺 唐丽娟 宋莉萍

又到立春，万物迎新。立春是二十四节气之首，也是冬春交替之时，不少人正踏上龙年春节团圆之路。广东天气表示，我国将遭遇2008年以来最复杂的春运天气。而在岭南广东，倒春寒与回南天又将“随机播放”。

全国名中医、广州中医药大学副校长、广东省中医院院长张忠德（人称德叔）提醒，此时可以记住四句立春养生金句，学会“化寒湿”：立春回南寒湿重，春捂化湿要兼顾。喜迎新春除烦恼，健脾开胃元气补。

## 岭南多“湿人” 立春学化湿

春雨淅沥，岭南多“湿”。立春时，风寒仍盛，春湿渐起，人体阳气开始升发。这个时候肺肝气偏旺，脾胃偏弱，所以要注意防风寒、祛湿气、舒肝气、健脾胃。”德叔提醒，尤其目前正值春运，南北互跨团圆，到广东过大年的北方人，也要学会抵御南方寒湿的“正道”。

德叔提醒，南方已经进入了湿寒交杂的回南天，在南方过年的人们，除了注意防寒，还要做好“防外湿、化内湿”的工作。

具体而言，“防外湿”，是要在阴雨雾气朦胧时关好门窗，洗头洗澡后尽快吹干头发等；而“化内湿”，则可通过健脾益气来化湿，例如可适当多食鸡肉、瘦肉、鲫鱼、生鱼等健脾补肺，搭配白扁豆、芡实、薏米、淮山、五指毛桃等健脾化湿。回

南天还可适当多按摩足三里穴、丰隆穴。

不过如果到北方过年的南方人则要注意，北方风寒重、燥气盛，室内外温差大，因此健脾的同时还要注意温阳益气。外出时要注意添衣防寒保暖，室内可用加湿器防止干燥。可以通过进食羊肉、牛肉、鸡肉等温阳益气，搭配白萝卜、玉米等养阴润燥。

## 面对倒春寒 “春捂”要到位

回南天的立春过后，广东又即将迎来弱冷空气。正所谓“春天孩儿面，一天变三变。”

德叔表示，春天天气多变，时不时倒春寒，民间生活智慧的“春捂”是对的。但“春捂”并不是在衣服的厚度上下功夫，而是要捂到关键部位：颈部、腹部、背部和足部。

在一早一晚较冷时，可以佩戴薄围巾来护住脖子。平

时容易觉得腹部、背部怕冷的人群，或者吃点寒凉食物肚子就不舒服的人群，可以穿上背心或马甲，做好腹部和背部的保暖。德叔特别提醒，俗话说“寒从脚起”，起床时或沐浴后要及时穿上棉袜，避免光脚穿凉拖，以免寒湿从足底悄悄袭来。

此外，“春捂”也要有度，回到晚春时节，即气温明显回暖的清明时节即可。

## 冬春交接时 防病有妙招

冬春交接之际，不少人容易受到多种呼吸道疾病的困扰。中医有何防病小妙招？

德叔提醒，立春时节养生，饮食要注意增辛少酸，护好脾胃。减少进食过酸的食物，增加一些辛温发散的洋葱、大蒜、韭菜、香菜等，尤其在搭配肉类时，可以温通阳气和散寒。

平时可夜卧早起，适当散

步登山，动以养阳。做好春捂，适当温补。平时容易感冒的人群，可以多艾灸风池穴、风府穴、大椎穴；或用紫苏叶、艾叶、生姜、藿香各30克来煮水泡脚，以疏风散寒祛湿。

平时容易感冒的人群，可以多艾灸风池穴、风府穴、大椎穴；或用紫苏叶、艾叶、生姜、藿香各30克来煮水泡脚，以疏风散寒祛湿。

### 养生茶饮方

#### 黄芪苏叶陈皮饮

**材料：**黄芪10克，紫苏叶15克，陈皮3克，生姜3~5片。

**功效：**疏风散寒固表。

**制作方法：**上述材料放入锅中，放入适量清水，煎煮约30分钟，代茶饮。

## 南方小土豆闯北方 当心这种胃肠问题

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘苡婷 闫卫新

胃炎。

就在几天前，陈斌主任医师门诊接诊了一位刚从北方旅游回来的患者。这位患者说，她从哈尔滨旅游回来后总是感觉肚子胀胀的，还隐隐有点痛，吃东西没胃口，恶心想吐，以至于这两天上班无精打采的，特别难受。其实之前她也有上腹部胀胀的等不适，但是因为不严重，没当回事。

陈斌主任医师为她诊脉、看舌象，排除了相关疾病后，大概率考虑是她是慢性胃炎急性发作，极有可能这次“特种兵式旅游”不规律的饮食加上寒冷的气候诱使急性发作。

南方人去北方为何容易出现肠胃不适？陈斌主任医师解释，从中医角度分析由于南北地理环境差异，南方人体质大多偏虚寒，加之湿气较重，更

易伤脾胃。从西医角度看当从南方到北方，温度骤降，人体神经系统—内脏植物神经处于异常活跃状态，更容易影响消化腺正常分泌，也随之容易带来胃肠不适。

陈斌主任贴心提醒，南方人去北方旅游，首先要准备好防寒保暖工作，在此基础上做到规律饮食（短期之内“特种兵式旅游”打卡各种美食除胃炎外也容易引

起急性胰腺炎）。此外可以考虑预先准备一些治疗胃肠不适的药在路上，比如常见的健胃消食片、多潘立酮、小檗碱等。

如果在旅途中胃脘部不适而手头又没有合适的药物，可以试试穴位按摩，按揉内关穴或者足三里穴都是不错的选择。另外保持旅游途中愉快的心情也可以减少胃肠疾病发生的可能。

## 春节健康出行 公卫专家送你4个锦囊

春运已拉开序幕，在外拼搏的游子、独在他乡的学子纷纷背起行囊，踏上了返乡之路。

由于冬春季是呼吸道疾病的高发期，此时人多在车站、码头、机场等中转，因此广州市第一人民医院预防保健科卫生管理研究员王轶、公卫主管医师钟礼信特别精选了4个健康小锦囊，助您健康平安出行。

### 锦囊① 带好旅途常备药

出发前，提前了解天气情况和道路情况，特别是要留意天气变化。“今年北方气温偏低，需要做好保暖防寒的同时及时补水防燥。”钟礼信表示，出发前做好规划，看天气选择合适的交通工具出行。

出行前，最好备好常用药。钟礼信建议可携带以下7种药物：

●抗感冒类药物：比如酚麻敏片、复方盐酸伪麻黄碱胶囊、维C银翘片等。如去南方旅游，则可以准备藿香正气类药品。

●止泻药：比如黄连素片、诺氟沙星胶囊等。

●滴眼液：沙眼患者、隐形眼镜佩戴者以及其他一些容易发生眼睛疾患的人，带一小瓶洗眼液可以在旅途中减少麻烦。比如萘普生滴眼液、人工泪液等。

●止痛药：比如对乙酰氨基酚

### 锦囊② 防晕车有方法

在旅途中，戴好口罩，注意食品安全。容易晕车晕船的人，出行前做好以下准备工作，可减少被晕动症不适所困扰。钟礼信给出了以下建议：

●出发前两小时，吃点易消化、少油腻的食物，不宜过饱。

●乘车时选坐车辆前、中部并靠近窗口的位置，面朝前。在车行进过程中，不宜读书、玩手机，可闭目养神，听音乐。

●经常晕车、晕船的人，应在乘车前半小时服药。当车船晃动太厉害时，可采取眩晕后的坐姿，闭目养神。晕动症病人还可通过调整自己的呼吸方式缓解症状，即从胸式呼吸变为腹式呼吸。

●切上一片鲜姜片，登上车船前贴在肚脐处，用医用胶布固定好。上车前饮用一杯浓茶，或出发前喝1小杯加醋的温开水，可以预防晕车。

●有轻度不适者可在前额、人中处，涂上少许清凉油或薄荷油。

●脸色苍白、恶心时不宜服药。难受时，尽可能使身体舒服些，要脱掉帽子、松开领扣和裤带，衣服要宽松些。恶心时，不必强忍，尽可能吐出来。

●晕车晕船严重者可服用苯海拉明。东莨菪碱贴片有预防晕车晕船作用，在出发前5~6小时贴于耳后，成人一次1贴，儿童10岁以上一次3/4贴，10岁以下一次1/2贴。出现呕吐的可以服用胃复安。

### A 视力康复操能“逆转”近视？ 仅能缓解疲劳！

“近视具有一定的遗传倾向，高度近视为常染色体隐性遗传。长时近距离用眼者的近视发病率较高。”广州希玛林顺潮眼科医院吴娟博士介绍，叠加环境照明不佳、字体过小或模糊不清、持续用眼时间过长、缺乏户外活动等因素会使近视的发生概率、发展速度大大增加。

很多学生家长、近视人群都很好奇，网络上有很多近视恢复训练到底有没有用？吴娟介绍，网上所谓帮助恢复视力的眼部操只能缓解疲劳，不能真的恢复视力。近视是否还有机会自然恢复要根据近视的种类来判断。“假性近视由调节过度造成，是可以恢复的，但是真性近视一旦形成是不可逆转、没有机会恢复的。一般通过散瞳验光就能准确鉴别真假近视。”

如何减少近视发生的概率也是不少家长关注的重点。吴娟建议，孩子应在日常生活中，尽量减少持续的近距离用眼及暗光下用眼，增加户外活动、目浴阳光可保护视力。吴娟介绍，目前有远像视屏、角膜塑形镜或离焦眼镜、低浓度阿托品放松调节等医学方式来控制近视，有需要的人群可以咨询医生了解详情。

### B 手术技术已经成熟 “摘镜”视力大多恢复良好

近年来，选择近视矫正手术“摘镜”的人越来越多。据介绍，一般在18岁以上、屈光度稳定两年的人群可

## 春节期间如何守护眼健康？ 专家解读近视与白内障防治

寒假来临，神兽“归笼”。不少家长都担心小朋友的假期生活成为“小手机、大电视，屏幕一看一天”，对视力保护极为不利。国家卫健委最新公布的数据显示，我国儿童青少年总体近视率为52.7%，其中，小学生为35.6%，初中生为71.1%，高中生为80.5%。

小朋友的视力在假期中成为重点保护对象，大朋友也希望自己的视力能够在春节期间得以改善。据不完全统计，我国老年白内障人群数量已经高达1亿以上，而每百万人的手术率却仅有600多例。面对日益增长的白内障发病率，大朋友们要如何是好？

针对小朋友、大朋友的热门视力问题，眼科专家进行解答。

文/薛仁政

以通过详细的术前检查确定是否适合近视矫正手术。

吴娟介绍，近视矫正手术大体上分为角膜屈光手术和晶体屈光手术。

角膜屈光手术包括表层手术、半飞秒和全飞秒手术，它们的原理都是进行角膜切削，改变角膜屈率从而摘镜，但因为手术方式不同，分别有各自的适用人群。

晶体屈光手术(ICL)是通过往眼内植入微小透镜从而矫正屈光，达到摘镜目的，由于该手术不用切削角膜，减少了对角膜条件的依赖性，屈光度可以矫正至1800度，也避免了术后干眼症状；透明晶体置换手术可解决超过1800度的超高度近视或超过600度的高度近视的摘镜问题。

“近年来，我们调查、走访了解到，进行过视力矫正手术的人群总体恢复效果还是不错的。”吴娟介绍，相关手术技术越来越成熟，经得起时间的考验，此前做过近视手术的人群绝大部分视力保持得良好。目前没有发现长期的后遗症，只有暂时性的干眼症状，一般术后3~6个月会缓解。

手术后，可立即摘镜，看清外界事物，但手术当天会感觉少许雾感，术后第二天可明显缓解。“摘镜”后一周内由于调节功能紊乱，会感觉看近疲劳，术后一周这种视疲劳症状会逐渐改善。

### C 白内障要“熟”了再做？ 大可不必！

“白内障是指我们眼内有个叫晶状体的屈光装置发生老化了，浑浊了，从而影响我们的日常视力。”吴娟介绍，近

德叔  
医古系列  
400



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

## 反复胃痛十余年 饮食伤阳是根源

羊城晚报记者 林清清  
通讯员 沈中

李女士，43岁，反复胃痛10余年，加重1周

43岁的李女士，已有10多年

的胃病史了。每当不慎受凉或进食生冷后就会出现胃脘隐痛，喝点热水或是红糖生姜水症状没有任何改善。眼看着胃痛的毛病越来越缠绵，李女士不得不四处寻医。听闻德叔擅长用中医辨治疑难杂病，便怀着试一试的心态前来就诊。

德叔解谜 脾胃虚寒，不通则痛

经询问得知，年轻时李女士因

为减肥特别喜欢吃水果、蔬菜，而且冰冻饮料从不离手，直到反复犯胃痛以后，这才戒掉。中医认为，胃主腐熟水谷。所谓腐熟，就是依靠人体阳气把水谷消化为食糜的过程。无论是过食生冷，还是长期不合理的膳食结构，都会损伤脾胃阳气。脾胃为一身气机之枢，脾主升清、胃主降浊，脾

胃阳受损，则升降失司，胃气郁滞则见胃胀、胃痛、纳呆、怕冷等症状。德叔认为，胃失和降、不通则痛是李女士胃痛的主要机理，但脾胃虚寒则是导致其胃失和降的根本原因。所以，治疗上在理气和胃止痛的同时，还要兼顾温脾散寒，才能解决根本问题。服用中药半个月后，李女士的胃痛没有再发作，胃口好了不少，大便也成型了。

预防保健 饮食护胃，艾灸驱寒

像李女士这类脾胃虚寒的人群，首先要改变不良的饮食习惯。中医认为“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，只有合理的膳食，才能满足机体的营养需求，才能五脏安、阴阳调，绝不能偏嗜一类食物。其次，要戒掉寒凉，无论是冰水还是冰饮料，都要避而远之，

立春后，阳气始生，还可以通过艾灸祛寒助阳。选穴关元、涌泉、足三里，将点燃的艾条置于离皮肤2~3cm处，进行熏灸。每个穴位灸10~15分钟，1周灸2~3次。

德叔养生药膳房

### 砂仁煲猪肚鸡

材料：半只鸡，猪肚一个，春砂仁15克（打碎后下），生姜3片，精盐适量。

功效：健脾益气化湿。

烹制方法：诸物洗净，鸡、猪肚切块放入沸水中焯水备用；将除砂仁外的上述食材放入锅中，加清水1500毫升（约6碗量），武火煮沸后改为小火煲1.5小时，加入打碎的砂仁煮片刻，再加入适量精盐调味即可。此为三四人量。



有问题问德叔团队？扫码入群可提问

### 锦囊③ 长时间开车防眩目

“雪盲”，首先应用冷开水或眼药水清洗眼睛，然后用眼罩或者毛巾等遮住眼睛，尽量闭眼休息，雪盲症状一般会在24~72小时内好转。若症状比较严重或采取以上措施未能缓解，建议及时去医院就诊。

### 锦囊④ 长途久坐防血栓

长时间乘坐汽车、飞机或火车等交通工具或者长时间坐着不动，下肢长期处于屈曲状态，影响到下肢静脉内的血流速度，可形成血栓，导致下肢的肿胀疼痛。钟礼信建议，做好以下预防措施：

●尽量避免长时间保持同一姿势，在飞机上或车上，可进行小步碎、抬脚或在走道活动，以减少静脉血栓的风险。

●选择适合的压力袜，可以帮助促进血液循环，并减少静脉血栓形成的风险。

●补充足够的水分可以保持血液稀释，减少血栓形成的風險。不过尽量避免喝含咖啡因和酒精的饮料，以减少脱水的情况发生。

●对于高风险人群，既往患有静脉血栓史或其他疾病的人群，可以考虑在医生的指导下使用抗凝药物。



广州希玛林顺潮眼科医院

吴娟 博士、副主任医师

