

广东省眼库2026年度角膜捐献者家属座谈会举行 一场穿越思念的“光明”接力

“希望这个世界有更多的爱，也希望每个人都看到世界的温暖。”广东省眼库2026年度角膜捐献者家属座谈会近日在中山大学中山眼科中心举行。与会嘉宾讲述自己的思念，共同续写传递“光明”的故事。

“是爱与光明在人间继续流淌”

“父亲捐献角膜的意愿是他自己提出来的。”丽丽(化名)是一位角膜捐献者的女儿，她的故事成了这场座谈会令人动容的“开篇”。去年12月，病床上的父亲突然提出想捐献器官，虽然家人最初尊重了他的意愿，并办妥了所有捐献手续，但在父亲离世的那个凌晨，有家人开始反对。

“他们觉得爸爸的想法不合规矩，人都走了还谈什么捐献。或许只有我

理解他。”在医护人员的科普与支持下，家人们终于松口，直至签字那一刻，丽丽紧绷的心才渐渐放松起来，“现在看到捐赠的纪念证书，我知道父亲的爱与善都留在了人间。”

与丽丽相似，角膜捐献者陆先生的母亲凌女士在儿子突然离世后，决定捐献儿子的遗体：“他生前告诉我一定要为社会作出贡献，这样能让医生学到更精湛的技术，让看不见的人重见光明。”同样的，16岁的小雨(化名)因心脏病、急性心力衰竭于去年4月去世，其家人联系到广东省眼库，决定捐献角膜。小雨的妈妈陈女士说：“既然别人能把心脏捐给我，我们也想让乐观的女儿把爱留在世上。”

本次会议也邀请了几位受助者代表来到现场。阿翔(化名)青少年时期就患青光眼。“千言万语化作一句感谢，是捐献者的家人给了我重获新生的机会。”座谈会上，他含泪说道，“这不是告别，是爱与光明在人间继续流淌。希望大家能够

更多了解、支持角膜捐献事业，让更多角膜病患者看见美好的世界。”

13岁的华华(化名)来自广东汕尾，一年前她的左眼视力明显下降，后被诊断患圆锥角膜。去年12月，她在中山眼科中心接受左眼角膜移植手术，眼睛从“完全模糊”到“能看清远处”，术后一周便顺利回到学校上学。座谈会现场，华华作为受捐者代表向捐献者家属代表献上一束鲜花，在两人拥抱时泪水从华华的脸颊流下。

“让生命以另一种方式继续存在”

这份“光明”的传递，在现实中正面临严峻挑战。

广东省眼库主任冀建平现场公布了一组数据：广东省眼库自1994年成立以来，在设施与人员配置上全国领

先，但近几年角膜捐献量有所下降，预约等待角膜移植的患者人数却逐年攀升。冀建平坦言：“患者越来越多，但捐献条件远远不够，呼吁更多的爱心人士加入到角膜捐献的行列中来。”

角膜捐献为何如此重要？中山大学中山眼科中心副主任、防治盲办公室主任梁凌毅教授解释，角膜分为5层结构，一片角膜在理想情况下可分层次救助多位患者，最高纪录曾惠及5人。

专家呼吁，公众需走出认知误区——角膜捐献属组织捐献，程序相对简便，不影响样貌，仅需主要家属同意，适用年龄通常为2岁至70岁。角膜之珍贵，在于患者对其的需求量，更在于其承载的信任与心愿，“我们手里的手术刀不仅是治病，更是把捐献者的善意传递给需要光明的人，让他们的生命以另一种方式继续存在。”角膜移植手术医生代表王春筱表示。

羊城晚报记者 朱嘉乐 实习生 叶颖琪



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

晚上失眠多梦怎么办？ 把困住脾的寒湿赶出去

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案：欧女士，32岁，失眠3年

欧女士是办公室白领，长期久坐，三餐依赖外卖，冰咖啡是日常标配。3年多来，欧女士深受失眠困扰，每晚要躺1-2小时才能入睡，且睡眠浅易醒，夜间多梦。进入春天后，欧女士失眠

更加严重，甚至整夜难眠，还常常腹胀如鼓、大便稀溏不成形，腰腹及下肢怕冷，要盖毛毯来保暖。白天乏力犯困、晚上失眠，而且经前乳胀明显。经同事推荐，她找到德叔门诊求助。

德叔解谜：寒湿困脾难入眠

德叔认为，欧女士的失眠问题，根源是寒湿困脾胃。由于长期食用冰咖啡和外卖，这些人为制造的寒湿环境把脾胃给困住了，再加上长期久坐不动，脾胃不能运化水湿，气滞于中焦。脾胃是气血“加工厂”，若气血化生不够，就不能濡养心神，故出现失眠多梦、难入睡，再加上春天易有寒湿，进

一步加重这一系列问题。寒湿困在中焦，就容易出现肚子胀、大便溏。久病影响肝脾气机，如果影响肝会出现经前乳胀，影响肾则会怕冷。

治疗上，德叔主要采用温脾化湿的方法，化寒湿、养脾胃，同时调肝气、温肾阳、安心神，调治1个月后，欧女士的睡眠问题明显好转。

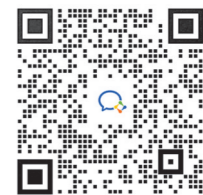
预防保健：清明调脾，安睡雨季

德叔建议，清明时节多雨，可以在办公室备一个暖水袋，用以温暖腰腹、护住脾胃阳气；睡前可以用生姜、花椒、艾叶各15克煮水泡脚，以助驱散寒湿。饮食上，要暂停冰咖啡、冷食之物，温养脾胃可选择山药、小米、红枣等。

每日按揉足三里穴、中脘穴各100次，可帮助和胃消胀；睡前依次按揉太冲穴与神门穴，可不同程度增加脑内5-羟色胺等有助于睡眠调节的神经递质分泌，有助于提升整体睡眠质量，两穴分别按揉各100次或3至5分钟即可。

德叔养生药膳坊：茯苓山药煲瘦肉

材料：猪瘦肉120克，茯苓15克，山药(鲜品)100克，生姜、精盐适量。
功效：运脾除湿，宁心安神。
适宜人群：失眠、腹胀便溏等人群。
烹饪方法：诸物洗净，瘦肉切块，山药去皮切段；将上述食材一同放入锅中，加适量清水，武火煮沸后转文火煲1小时，加盐调味即可，此为2或3人量。



有问题问德叔团队？
扫码入群可提问

不做“湿”人，清明疏肝健脾正当时

“清明时节雨纷纷”，对岭南人而言，这不仅是诗意的追思，更是“湿意”的提醒。当街巷飘起艾糍的清香，“回南天”的水汽也正悄然爬满墙壁。此时节，外湿易侵肌表，内湿困阻脾胃，加之春气升发、祭扫思亲，人们会肝气易亢，情绪易有波动。

广东省名中医、中山大学肿瘤防治中心综合中医科主任张蓓教授提醒，岭南清明时节养生，切忌盲目清热或大补，清明养生重在“祛湿浊、疏肝气、健脾胃”三管齐下，外避湿邪，内调情志，方能安然度过春末夏初的转折点。

清明养生忌一味清热

清明是一个重要的养生节气，此时气候以“湿、暖、变”为主，外湿易侵肌表，内湿易困脾胃，春气升发则肝气易亢。

张蓓解释，体内湿气重，会导致脾胃运化功能失常，同时春气通肝，祭扫思亲易致情绪波动，肝气不舒，更会加重“湿”与“郁”的恶性循环。而岭南地气潮湿，此时节最易湿困脾土、肝气郁结，因此，清明养生重在“祛湿浊、疏肝气、健脾胃”，讲究外避湿邪，内调情志，饮食清和，动静相宜。切忌一味“清热”，也忌盲目“大补”。

可用艾叶泡脚

清明前后，岭南人家爱做艾糍，这是老祖宗的智慧。艾叶温经络、逐寒湿，正合时令。艾叶配陈皮普洱茶，可以理气化湿，消食解腻，最是相宜。

晚上临睡前，还可以用艾叶煮水泡脚；艾叶温通，祛湿逐寒，清明前后的艾草阳气最盛，是外治上品。

放风筝最应景

清明时节运动贵在“和缓升阳，微

汗祛湿”，讲究的是“形劳而不倦”，切不可大汗淋漓，耗伤津液。八段锦里的“调理脾胃须单举”最适合这个节气，动作舒缓，老少皆宜。

清明踏青是岭南旧俗，可以选一处不陡的小山，缓步而上，登高望远。

放风筝也是清明最应景的运动。放风筝时仰头、拉线、奔走，既活动颈肩腰背，又能极目远眺、舒畅情志，对长期伏案、颈椎不适者，尤为有益。

清明多饮健脾祛湿汤水

在饮食方面，张蓓建议，清明时节湿气重，可煲些赤小豆茯苓陈皮猪骨汤(湿重体倦、舌苔厚腻者适宜)、粉葛赤小豆鲮鱼汤(湿火重、颈背痛、口气重者适宜)、五指毛桃土茯苓鸡汤(脾虚体弱、湿邪缠绵、易出湿疹者适宜)，切记少食生冷瓜果、油腻厚味，以防耗伤脾胃阳气。

养生穴位学起来

清明祭祖，哀思难免，但悲忧伤脾、思虑伤脾。拜山祭奠扫墓之后，可用双手搓热擦面(干洗脸)，揉按太阳穴、轻拍头顶百会穴，这样做既可醒神，又能疏解哀思带来的气机郁滞。由于早晚温差大，外出时要随身带件薄衫，护住大椎穴(颈后，此处为诸阳之会，最易受风)。

合谷穴、足三里、三阴交、涌泉穴、内关穴等都是适合清明节气按揉的穴位，可以多多按揉。若是穴位太多记不住，可只按揉合谷穴。合谷为大肠经原穴，主表主气，可疏风散邪、调和气血。无论老少，每日按揉，可增强抵抗力，以应对清明多变气候。

此外，若想阳气升发、疏肝解郁，还可以拍打胆经(饭后一小时内不宜)；站立，双手握空拳，沿大腿外侧(裤缝线)从上往下轻拍，每日50-100下。

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 陈莹



范英兰制图

登山踏青摔伤崴脚怎么办？ 医生给出急救指南

清明登山踏青、郊野寻春时，不慎跌倒摔伤、崴脚怎么办？别慌！中山大学孙逸仙纪念医院急诊科副主任医师王鹏飞特意给出一份清明踏青急救指南。

从根源避开踏青意外

很多意外其实可以规避。王鹏飞表示，踏青不是逛街，穿搭要以“安全舒适”为主。应穿高帮防滑登山鞋，牢牢护住脚踝，千万别穿高跟鞋、凉鞋、皮鞋，更别图省事穿拖鞋、平底鞋，防止因雨天路滑摔跤；应穿能速干的长袖长裤，既可防树枝刮蹭，又可避免蚊虫叮咬；如果要登山，需备一根登山杖，能大大减轻关节负担，走起来更稳当。

游玩时切记走景区正规步道，别一时好奇去闯未开发的野线、野山，也别去危险陡坡探险；最好结伴出行，行程提前告诉家人，避免单独行动迷路或遇到危险。

王鹏飞指出，上山时应稳步慢行，别着急赶路；下山时最忌奔跑跳，要侧身缓步走，每一步都踩实再迈，尤其要

避开青苔、积水、碎石路段，这些地方最容易打滑。如果累了就及时休息，别硬撑着挑战高难度路线。

若崴脚用RICE急救法

若踏青时不小心崴脚，切记不要“揉一揉、敷一敷”，因为这样做不仅会加重肿胀，还可能让轻微损伤变得严重。王鹏飞介绍，正确做法是立刻停止所有活动，严格遵循国际通用的RICE急救原则，做好以下4步能减轻伤害。

Rest(休息)：崴脚后别再勉强走路、活动，让受伤脚踝彻底“歇着”，避免负重，不然会加重血管出血和组织损伤，小伤拖成重伤。

Ice(冰敷)：受伤48小时内是急性期，这时候要冰敷，不是热敷！用毛巾包裹冰袋或冰矿泉水，敷在受伤部位，每次15-20分钟，每2-3小时敷一次就好。切记别让冰块直接接触皮肤，不然容易冻伤。冰敷能收缩血管，快速减轻肿胀和疼痛，是急救的关键一步。

Compression(加压)：如果有弹性

绷带，就从脚趾端向小腿方向，适度环形包扎，松紧以能插入一根手指为宜——太松起不到作用，太紧会阻碍血液循环，反而有害。加压能进一步减轻肿胀，还能给脚踝提供支撑，减少二次损伤。

Elevation(抬高)：静坐或平躺时，用背包、衣物把受伤脚踝垫高，位置要超过心脏水平。这样能促进静脉回流，就像给肿胀“排水”一样，能快速缓解肿胀和疼痛。

需要提醒的是，受伤48小时内，严禁揉搓、热敷、按摩患处，也不能涂抹红花油、活络油等活血类药物，不然会加重肿胀和出血；如果崴脚后剧痛难忍、脚踝畸形、无法活动，或者出现大面积青紫，怀疑骨折或严重韧带撕裂，要立即用硬纸板、树枝等跨关节固定患肢，千万别移动，然后赶紧拨打120就医。

摔伤擦伤应分情况处置

踏青时难免磕磕碰碰，轻微擦伤和严重摔伤的处置方法不一样，分清情况

再动手，才不会帮倒忙。王鹏飞说，轻微表皮擦伤时，先清洁伤口是关键！要用生理盐水、洁净的瓶装水，或者流动的清水冲洗，把伤口上的泥沙等异物冲干净，切记不能用井水、河水，以免水中的细菌导致伤口感染；冲洗干净后，用碘伏消毒——别用酒精直接擦伤口内部，这样不仅会造成伤口疼痛，影响伤口愈合，还可能留疤；消毒后应保持伤口干燥，必要时用无菌纱布或创可贴盖住，避免灰尘污染。

需要提醒的是，酒精适合完整皮肤的消毒，比如，打针前擦皮肤；碘伏刺激性小，适合破损伤口，记住“酒精消‘皮’，碘伏消‘伤’”的口诀，就不会用错了。

如果伤口很深、出血不止，或者活动受限，甚至出现头晕、恶心、意识模糊(怀疑颅脑损伤)，要立即用干净的衣物按压伤口止血；如果怀疑脊柱、颈椎损伤，千万不能随意搬动伤者，也别让伤者抬头、扭头、与人搀扶着行走，以免加重损伤，应赶紧拨打120，等待专业医护人员救治。

羊城晚报记者 张华
通讯员 刘文琴 房诗婷 黄睿