



德叔
医古系列
354



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

空巢老人久“宅”焦躁 肝脾肾入手可调情志

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 黄伯,66岁,情志抑郁伴失眠1年余

今年66岁的黄伯,前几年老伴去世后便一人独居。儿子长期远在海外生活。疫情期黄伯长期“宅”在家中,生活方式发生变化,令黄伯很不适应。年纪大了,不太懂得通过手机获取信息与外界沟通,一个人

常感孤独,时间久了,逐渐变得郁闷烦躁焦虑,频频叹息,睡不着觉,半夜起夜上厕所也越来越频繁。恶性循环下,睡眠质量越来越差,吃饭没胃口,还时不时伴有耳鸣,令黄伯非常痛苦。于是向德叔求诊。

德叔解谜 肝气郁滞,脾肾不足

德叔表示,抑郁症已逐渐成为老年人常见的精神障碍,中医归为“郁证”,主要与肝、脾、肾息息相关。老年人本就体质虚弱,所谓“肾藏志”,肾精充足,情志活动才能正常进行。肾虚则精神思维活动能力下降,容易出现意志减退、心情低落等症状。随之而来的还有肾虚引起的耳鸣、夜尿频等症状。而黄伯长期独居独处,情绪

一直处于低落状态,日久便导致肝失疏泄,气机郁滞不舒,继而横乘脾土,出现胃口呆等症。再加上气机郁滞久了便会化火,扰乱心神,导致夜卧不宁。治疗上,德叔从肝脾肾入手,以疏肝健脾益肾为主要治则,配合宁心安神。黄伯服用中药两周后睡眠质量明显改善,他的儿子也每天连线黄伯。几次复诊后,黄伯的郁证基本缓解。

预防保健 五行音乐调养心神

德叔表示,对于郁证患者,心理干预具有重要意义,也是防止复发的重要措施。中医温补学派代表张介宾曾说过:“若思虑不解而致病者,非得情舒意遂,多难取效。”所以子女一定要多与老人沟通,鼓励其抒发内心感受,帮助老年人转化角色、改变认知,面对退休、空巢、衰老、疾病等以平常心积极对待,保持良好的心态,并培养适当的锻炼习惯,比如散

步、慢跑、骑自行车、练习太极拳等。还可尝试运用中医特色情志调畅干预措施——五行音乐疗法。五音与五脏、情志相互联系,古人用“宫、商、角、徵、羽”五种调式的乐曲调畅情志,平衡机体阴阳。其中肝属木,在音为角。经典的角调音乐有《江南好》《江南丝竹乐》《春风得意》《平沙落雁》等,每次可聆听或哼唱30分钟。

德叔养生药膳房 黄精炖瘦肉

材料:猪瘦肉350克,酒黄精15克,茯神15克,陈皮3-5克,生姜3-5片,精盐适量。
功效:健脾益气,宁心安神。

烹制方法:诸物洗净,猪瘦肉切小块,放入沸水中焯水备用;上述食材放入炖盅,加清水1750毫升(约7碗水量),隔水炖约两小时,放入适量精盐即可。

春季诺如病毒感染高发 儿科专家:做好两点预防

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

“最近呕吐的病人比较多。虽然我们没查诺如病毒,但每年2-3月均是诺如病毒感染的高发期。”广东省妇幼保健院儿科消化专科副主任医师刘鸿指出,诺如病毒传染性极强,很容易在托幼机构、幼儿园等场所造成短时间内多人集中发病。因此,早春开学季要特别提防诺如病毒感染。

2.做好病例的管理:家里有人“中招”后,要做好隔离。隔离期间避免与其他健康的人接触,特别是其他健康儿童接触。疾病期间要注意预防脱水,小婴儿可以继续喂奶,大一些的孩子继续日常饮食,以营养丰富、易消化的流质或半流质食物为主,如吃一些肉粥、面条、肉末等,家里也可以备一些口服补液盐。

出现症状要及时就医

据介绍,对诺如病毒感染,目前暂无特效药,主要还是对症处理为主,经及时对症处理后,多可在一两天内慢慢好转,为自限性疾病,但也有少数患者可能会因严重呕吐、腹泻而造成严重脱水、电解质平衡紊乱等后果,甚至危及生命。

所以,刘鸿表示,家长虽不必过于恐慌,但也不能掉以轻心,疾病期间要注意做好监测,一旦出现以下症状,需及时就诊:

- 反复发热,吃了退烧药后效果不佳的;
- 频繁呕吐,无法口服给药及正常进食的;
- 大便次数特别多,或出现了黏液血丝便的;
- 出现口唇、皮肤干燥,烦躁,精神状态差,嗜睡,眼窝或囟门凹陷,哭闹时泪水少或无泪,尿量明显减少等脱水症状。
- 年龄小于1岁的婴儿,或有基础疾病史的。

另外,对诺如病毒感染引起的腹泻,抗生素并不能起很好作用,滥用反而可能使得腹泻变得迁延不愈。请家长不要自行滥用抗生素。

春日踏青 护脊升阳 骨科专家有安全提醒

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 袁冠琳

趁着春花盛放,春日郊游踏青是强健体魄、舒缓身心的一件乐事。但山野间如何保证运动安全?不同人群踏青有何不同注意之处?骨科专家告诉你!

春日运动大可护脊

春天该如何养生?《黄帝内经》有曰:“春三月,万物以荣。”应“夜卧早起,广步于庭”。也就是要趁着万物萌发的季节,去户外舒展运动。

广东省中医院大骨科主任林定坤教授表示,春天万物生长,也是运动护脊的好时节。此时经常在户外进行踏青、徒步等舒展全身的有氧运动,既是运动升阳,符合“春夏养阳”的中医养生观念,又能促进经络畅通,对维护脊椎健康大有裨益。

对于正处于生长期的青少年、常年久坐低头易有颈椎腰椎问题的白领,踏青有更多益处。缓步登山能让腰背部、臀部以及腿部肌群得到充分锻炼,增加核心肌肉力量和稳定性,也有助于预防脊椎问题的发生。而缓步登山作为有氧运动,能提高心肺功能。同时,春天万物复苏、气候温润,人在户外运动后产生的多巴胺,能舒缓身心、调节情志。

山野运动两点提醒

踏青于山野之间,如何保证运动安全?广东省中医院骨科主治医生侯宇提醒,要学会选择路线和正确使用登山杖。

首先要提醒老年人。老年人因肌肉力量逐渐减弱,适当户外散步有助于维持肌肉质量,保证

运动升阳须防风湿

春天正是人体阳气升发之时,而脊椎是督脉和膀胱经循行的部位,也是人体阳气集中的部位,因此,还要格外注意保暖,防风防“湿”。

侯宇提醒,有晨运或晚间散步习惯的人群,要注意早晚防风,建议调整运动时间,避开大风时段。尤其是既往有颈椎问题的人群,可带上颈巾,或尽量保证日晒太阳边运动。运动后,要注意及时擦汗和穿衣保暖,避免“汗出当风”,令寒湿之气乘虚而入,引起颈椎问题复发。此外,还可配合多晒太阳、背部艾灸,以起到祛风祛湿、温阳通络的效果。

春季猫狗易躁动 出游当心被咬伤

文/羊城晚报记者 刘欣宇

抓伤,即肉眼可见皮肤出血或皮下组织等,除了要处理伤口和注射狂犬病疫苗,还要注射狂犬病被动免疫制剂(抗狂犬病血清/狂犬病人免疫球蛋白)。

要与流浪动物保持距离

除了要警惕被自家猫、狗咬伤、抓伤,在春季出游时,还要尽量与流浪动物保持距离。例如俗称的“猫抓病”,又名汉塞巴尔通体感染,是由于被猫抓、咬后引起的疾病。特别是在户外存在一些不明来源的流浪猫,由于没有被定期驱虫,若是被其抓咬后很有可能患上此病。

据记者了解,中山大学附属第三医院感染科就曾接诊了一位青少年患者,被猫抓伤后出现了高烧不退、淋巴结肿大等症状。该院感染科副主任医师谢俊强表示,引起猫抓病的汉塞巴尔通体细菌可通过跳蚤进行传播,而一般流浪猫不会像家养的猫那样定期驱虫,携带汉塞巴尔通体的可能性就会大大提高,提醒市民不要对流浪猫过于“亲密”,春季更应注意保持距离。

广东疾控近日也发文提醒,狂犬病是一种致死率接近100%的疾病,但凡符合以下情况之一者,须处理伤口和注射狂犬病疫苗:裸露的皮肤被轻咬;无出血的轻微抓伤或擦伤。若出现更为严重的情况,如皮肤单处或多处被贯穿咬伤、



四时乐活·春天要做的事

春风花草香,能饮一杯无?春天要做什么事,适时而动且于身心有益?所谓“春生夏长秋收冬藏”,人间四时,皆有节律。早春二月,本期《健康周刊》推出“四时乐活·春天要做的事”,从万物生长的春天出发,为读者细数蕴藏在自然节律之间的保健养生要事。

(林清清)

花果药茶 春日醒神 不同体质这样选!

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 胡悦 刘庆钧

春天易困乏,很多人都会选择喝喝茶来提神醒脑。该怎么根据个人体质选择花果药茶的种类呢?广州中医药大学第一附属医院针推康复中心贾超主任中医师详解。

**易郁闷——
玫瑰花、茉莉花**

春天易春困,对于容易情绪郁闷、精神紧张的人来说,春季可选择多喝玫瑰花、茉莉花等茶。玫瑰花茶性微温,并含有丰富的维生素,具有活血调经、疏肝理气、平衡内分泌等功效,对肝与胃有调理作用,并能消除疲劳、改善体质,尤其适宜春季饮用。

茉莉花茶不仅香味诱人,还有驱除寒气的功能,在初春可以一解身上的寒气,还可以振奋精神、消除春困。另外,喝茉莉花茶除了可以安定情绪、振奋精神,还能清热解暑、健脾安神、化湿、减轻肠胃不适及经痛、和胃止腹痛。

**易上火——
金银花茶、菊花茶**

春季同时是流感的高发季节,对于容易上火的人,可以选用金银花茶、菊花茶等。

金银花性味甘寒,具有清热解毒、疏散风热、消肿止痛的功效,可缓解春季常见的上呼吸道感染、流行性感冒、扁桃体炎、牙周炎等病症,对疖痛、肠炎也有缓解之效,有助凉血止痢、利尿养肝。

菊花茶不仅有清肝明目的作用,而且还有下火、排毒、清热、消肿等功能,能有效排除体内毒素,增强抵抗力,春天是万物始发之际,人体也有可能阳气过剩,所以喝些菊花茶降降火气也是不错

**痰湿重——
陈皮茶**

对岭南来说,春季也是一个湿气弥漫的季节。对于痰湿较重的人,可选用陈皮茶。

陈皮既能祛湿养颜、止咳化痰,又能滋养脾胃,促进肠胃的蠕动和消化,改善胃痛腹泻等情况,缓解身体不适。但需要注意的是:陈皮性味辛温、偏燥,因而不适宜体质阴虚的人服食,否则则会加重燥热,从而难以入睡。

此外,陈皮的健胃作用是建立在胃寒(表现为胃痛喜按、爱吃热食、舌苔薄白等)基础上的。如果是热性的肠胃不适(表现为胃痛拒按、爱吃冷食、舌苔黄腻等),就不宜服食陈皮,以免加重病情。

药茶推荐

1.党参玫瑰花陈皮茶
做法:党参10克,玫瑰花3克,陈皮3克。上述用料一同放入茶碗,加入沸水,加盖3-5分钟即成。

功效:疏肝理气,健脾祛湿。
2.杞菊养肝乌龙茶
做法:菊花适量、枸杞子10克、乌龙茶10克,开水冲泡,加盖稍泡片刻后即可饮用。

功效:疏风明目,滋养肝肾。
3.陈皮茯苓茶
做法:茯苓5克,陈皮2克。茯苓、陈皮洗净,放入保温杯中,在杯中冲入热水,等待5分钟即可饮用。

功效:健脾利湿,化痰减肥,健脾燥湿,化痰祛脂。

男性生育能力下降? 广东已顺利开展青春期前男孩睾丸冻存

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 凌伟明 简文杨 唐小雨

春天是万物播种的季节。立春以来,有关辅助生殖、生育力保存等“播种”的话题热度一直有增无减。近日,“志愿者精子合格率不到20%”的新闻刷爆网络,引发公众热议,切实让公众将生育力保存这个话题与男性联系了起来。

男性生育能力连续下降

“男性生育能力下降是一件男科专业人士都知道的事情,已经属于业界共识了。”南方医科大学南方医院泌尿外科副主任医师褚庆军介绍,一般情况下,男性的

精子浓度(1毫升精液中的精子数量)能够反映其是否有生育能力、生育能力是否下降等问题。近些年来,男性精子浓度整体下降已成为不争的事实。

记者了解到,医学界公认的男性精子浓度正常的标准近些年来不断“走低”。1980年,世界卫生组织出台第一版精液分析标准,正常值是6000万个/mL。2000年世界卫生组织出台第四版精液分析标准,正常值为2000万个/mL。2010年世界卫生组织出台第五版精液分析标准正常值已经调整为1500万个/mL。

两大“祸首”尚可改善

男性生育能力下降有哪些原因?褚庆军表示,两大主要“祸首”是生态环境恶化和不良的个人生活方式。

进入生态环境中的化学试剂和重金属、装修环境中的甲醛挥发、环境中的高温与各种辐射……这些因素都将对人体造成多方面影响,导致男性生育能力下降。

不少人作息不规律、长期熬夜。紊乱的作息叠加越来越多因工作、生活压力导致的精神紧张,会对人体内分泌系统、神经系统造成影响,进而导致性功能及精子质量

下降。

与此同时,男性人群抽烟、喝酒的比重较女性更高,同样会对生育能力造成影响。

“其实生育能力下降只有部分男性是因为疾病导致,大多数男性生育能力下降的主要原因都是不规律、不健康的生活方式。”褚庆军提到,他接诊的患者中约有一半男性可以无须服药,维持规律、健康的生活方式三个月后进行检查,便会有所改善。

褚庆军强调,尽管个人生活方式和环境因素影响最大,但出现诸如精索静脉曲张、前列腺炎等男科疾病或阴囊、会阴部不适时,应及时咨询医生。

冻存睾丸组织成新希望

“与女性生育力保存相比,男性生育力保存的发展进程较为缓慢。”中山大学附属第六医院生殖医学中心刘贵华主任医师介绍,在过去的50年里,儿童癌症治疗取得巨大进展,超过80%的儿童患者有望成为长期幸存者。然而,这些长期幸存者可能因抗癌治疗副作用和癌细胞攻击等不良因素影响生育能力。

精子冷冻技术目前较为成熟,广泛应用于临床诊疗中。但由于男孩性发育尚未成熟,不能产生成熟精子,无法进行精子冻存,故而患儿在接受性腺毒性治疗前,冻存睾丸组织是其成年后生育的唯一希望。

2022年,中山大学附属第六医院生殖医学中心为1例β-TM患儿进行我国首例青春期前男性睾丸组织冷冻保存。

中山大学附属第六医院生殖医学中心梁晓燕教授介绍,未来会进一步扩大适应人群范围。

【春·种】



图/视觉中国

【春·宠】

【春·游】