



医院动态

历史性突破！广东省科技进步奖中首次出现梅州中医元素

梅州市中医医院参与项目 获省科技进步二等奖

本报讯（记者刘巧通讯员杨云梦）日前，广东全省科技创新大会在广州召开。会上颁发了2021年度广东省科学技术奖。本次共有180个项目（人）获奖，其中自然科学奖22项、技术发明奖12项、科技进步奖142项、科技合作奖4人。2021年度，共6项中医药科技成果获广东省科技进步奖。其中由梅州市中医医院学术带头人、广州中医药大学第二附属医院符文彬教授领衔、医院针灸推拿康复科颜洪亮主任作为主要完成人之一，由广东省中医药大学第二附属医院、深圳市宝安区中医院及梅州市中医医院合作项目获得

二等奖，这是省科技进步奖中首次出现梅州中医元素。广东省科学技术奖由广东省人民政府设立、省科学技术厅主办评选，是广东省在科技成果奖励方面的最高荣誉。项目团队在符文彬教授指导下，在毫针治疗该病基础上，拓展“精灸技术”“司徒氏针挑技术”“岭南传统灸疗法”等，三项技术均被《针灸临床特色技术教程》教材收录；精灸技术被广东省评为拥有自主知识产权技术；精灸技术、司徒氏针挑技术入选广东省针灸学会团体标准；一次性挑针、钩状挑治针、精灸灸柱制作器授权国

家实用新型专利；岭南传统灸疗法入选广东省非物质文化遗产。项目团队创新性地制定“一针二灸三巩固”整合针灸方案，已纳入国家中医药管理局《颈椎病临床路径》及《临床针灸学》教材。市中医医院针灸推拿康复科是目前梅州市规模最大，设备最齐全的针灸推拿康复治疗中心。近三年来，科室在颜洪亮主任的带领下，积极开展针灸治疗颈椎病项目，新增七千余人次接受该项治疗，其中区域外患者人数增加超过5%，取得良好的社会效益。今年初，岭南传统灸疗法传承基地和符氏精灸推广

基地成功落户针灸推拿康复科，科室诊疗服务能力得到进一步提升。近年来，市中医医院紧紧围绕国家中医药重大战略方向，持续加强“名医名科名院”建设，全力推动医疗、教学、科研、康复、预防、保健、制药“七位一体”高质量发展，本次获奖是该院坚持高质量科技成果培育战略中取得的重大成果，彰显出该院在高质量发展新征程上取得的新成绩。以本次获奖为契机，市中医医院将进一步推动创建广东省高水平中医医院工作，为人民群众生命健康提供更好更优的医疗服务。

二十四节气养生

健脾除湿 助脾运化

今天是二十四节气的第六个节气——谷雨。正所谓“谷雨前后，种瓜点豆”，也是春天的最后一个节气，源自古人“雨生百谷”之说。这时气温回升，雨量开始增多，雨水使初春的秧苗、新种的作物得以灌溉，谷物得以很好地生长。在南方，开始有炎热之感，常伴有夜雨昼停的天气，出现“谷雨阴沉沉”的梅雨气候。

在古代，人们将谷雨分为三候：第一候萍始生；第二候鸣鸠拂其羽；第三候戴胜降于桑。三候的意思是谷雨时雨量增多，浮萍开始生长，接着布谷鸟声声鸣叫，在田野里提醒人们要开始播种，进而桑树上开始见到戴胜鸟，是蚕宝宝将要生长的信号。潮湿多雨是此时的气候特点，中医认为湿为阴邪，易损阳气，易伤脾胃。如人们的起居饮食稍有不慎，则容易感受湿邪，出现食欲不振、便溏腹泻、身体困重、关节肌肉酸痛不适等脾虚湿困症状。因此，健脾除湿、助脾运化是谷雨时期养生的重点。

短时间内消耗人体大量血氧，然后葡萄糖开始无氧分解，引起体内乳酸蓄积，加重肢体、肌肉、关节的酸痛症状。另外还需提醒的是，谷雨时期雨水较多，路面湿滑，户外锻炼时要注意安全，特别是雨天时期应以室内运动为主，避免外出运动淋雨感冒、滑倒损伤。

饮食化湿浊

谷雨期间雨水较多，湿气偏重，人们除感到困乏外，消化功能也容易受到影响，出现口粘舌淡，食欲欠佳，甚至腹鸣腹胀，大便溏泄等症状，这些都与湿气困脾有关。中医认为脾主运化，喜燥而恶湿，湿邪侵袭，最易伤脾，脾伤运化水湿的能力下降，又再加体内湿困，造成恶性循环。因此，谷雨时节饮食应以健脾化湿为基本原则，可吃淮山、芡实、薏仁、扁豆、赤小豆等食物以健脾利湿，或食陈皮、青皮、草果等食材以理气化湿，或藿香、佩兰等茶水以芳香化浊，但忌吃生冷肥腻之物，以免进一步损伤脾胃，加重体内湿气困脾。

另外，有部分学者认为谷雨时节是春夏季节交替时期，肝气渐弱，脾胃功能渐旺，消化能力增强，应抓住这个时机进补以增强体质。但这一做法在南方地区并不可取，因谷雨时期南方地区潮湿多雨，湿气太重，脾胃运化功能减弱，此时进补必然加重肠胃负担，引发胃肠功能紊乱，无论温补、滋补均不适宜。

1. 要避免久处湿地，如经常涉水触水者，应加强防护措施，如穿水鞋、戴手套。
2. 凡有关节疼痛或关节曾受创伤或扭伤的朋友，要注意小心护理患处，注意保暖，避免着凉，以防病症加重或复发。
3. 保持筋骨活动能力，不要久坐不动，尤其是伏案工作者每小时要起身活动5分钟，以利血脉畅通。
4. 如疼痛发作，可进行热敷、按摩或及时就诊治疗。

谷雨时期，气温上升，人体阳气向外透达，气血走于肌表，濡养四肢关节肌肉，以适应活动量的增加。但谷雨潮湿，湿气太重，湿性粘滞、重着，阻遏气血运行，反而不利于肌肉关节的活动。中医认为动则升阳，阳动则气血随之运行，有利于水湿运化，且运动出汗能排出一定的湿气，减轻体内水湿困阻，从而减轻肢身重症状，故湿困之人运动出汗后身体不显疲乏，反而感觉轻松。

此时运动首选有氧运动为主，如慢跑、快走、跳舞、做操、太极拳或其他球类活动，但不建议进行强度较大的器械力量型锻炼。因重体力的器械运动会

加重体内湿困，造成恶性循环。因此，谷雨时节饮食应以健脾化湿为基本原则，可吃淮山、芡实、薏仁、扁豆、赤小豆等食物以健脾利湿，或食陈皮、青皮、草果等食材以理气化湿，或藿香、佩兰等茶水以芳香化浊，但忌吃生冷肥腻之物，以免进一步损伤脾胃，加重体内湿气困脾。

另外，有部分学者认为谷雨时节是春夏季节交替时期，肝气渐弱，脾胃功能渐旺，消化能力增强，应抓住这个时机进补以增强体质。但这一做法在南方地区并不可取，因谷雨时期南方地区潮湿多雨，湿气太重，脾胃运化功能减弱，此时进补必然加重肠胃负担，引发胃肠功能紊乱，无论温补、滋补均不适宜。

1. 要避免久处湿地，如经常涉水触水者，应加强防护措施，如穿水鞋、戴手套。
2. 凡有关节疼痛或关节曾受创伤或扭伤的朋友，要注意小心护理患处，注意保暖，避免着凉，以防病症加重或复发。
3. 保持筋骨活动能力，不要久坐不动，尤其是伏案工作者每小时要起身活动5分钟，以利血脉畅通。
4. 如疼痛发作，可进行热敷、按摩或及时就诊治疗。

谷雨时期，气温上升，人体阳气向外透达，气血走于肌表，濡养四肢关节肌肉，以适应活动量的增加。但谷雨潮湿，湿气太重，湿性粘滞、重着，阻遏气血运行，反而不利于肌肉关节的活动。中医认为动则升阳，阳动则气血随之运行，有利于水湿运化，且运动出汗能排出一定的湿气，减轻体内水湿困阻，从而减轻肢身重症状，故湿困之人运动出汗后身体不显疲乏，反而感觉轻松。

此时运动首选有氧运动为主，如慢跑、快走、跳舞、做操、太极拳或其他球类活动，但不建议进行强度较大的器械力量型锻炼。因重体力的器械运动会

梅州市中医医院治未病科 咨询电话：2336030

健康护航

青春痘烦恼不断 将战“痘”进行到底

医学指导/梅州市中医医院皮肤科·美容皮肤科主任、首席专家、岭南名医、皮肤病与性病专业主任医师李智忠

痤疮，俗称“青春痘”，相信对于每个人都不陌生。这个陪伴着我们成长的“青春的产物”，或多或少都长过几颗。专家指出，痤疮并非青少年的“专利”，“青春痘”不只是在青春期生长，在少年、青年、中年都会生长，甚至少数老年人也有生长。专家提醒，千万不要图一时“快感”自行挤压痘痘，否则可能导致局部炎症反应加重、留下疤痕甚至造成生命危险，建议有需要的患者到专科寻求帮助。



张兰 绘

成人也可能长“青春痘”

梅州市中医医院皮肤科·美容皮肤科主任李智忠介绍，痤疮是一种常见的毛囊皮脂腺的慢性炎症性皮肤病，属中医肺风粉刺范畴。尽管大部分人的痤疮是在青春期出现的，但痤疮并非青少年的“专利”。有研究表明，痤疮与性激素水平的变化有密切的联系，一部分患者可持续反复发作，病情严重者可发展成丘疹脓疱型甚至结节囊肿，直到留印、留疤，影响美观。一旦大面积痤疮，容易对患者的心理、情绪产生深远的影响。

李智忠表示，临床上痤疮以白头粉刺、黑头粉刺、炎症丘疹、脓疱、囊肿等为表现。可分为粉刺型痤疮、丘疹脓疱型痤疮、结节型痤疮、囊肿型痤疮、聚合型痤疮几种类型。

痤疮中医施治早干预

痤疮是一种很常见的皮肤疾病，不少家长认为，年轻时得“青春痘”是正常现象，等孩子过了青

春期自然就好了。实际上，如果不尽早治疗，很可能延误最佳治疗时机，给孩子留下永久性疤痕。“不同的年龄阶段有不同的痤疮发病特点，中医辨证施治可以根据个体差异进行治疗。中医外治法相较于西医治疗具有种类多样、操作简单、疗效明显、副作用小的独特优势。”李智忠说。火针对炎性丘疹、脓疱、结节、脓肿和大的粉刺可以起到散结排脓的作用，促进分泌物排出，加快创口收敛结痂，减轻局部炎症。中药面膜和中药塌渍多选用清热解毒、活血化痰、散结消肿的药物，可直接通过皮肤吸收，达到抑菌消炎、减少油脂分泌的效果。刺络拔罐和耳部放血均有清热泻火的作用，耳部放血采用耳背割治放血或耳尖点刺放血，以表皮渗出血为度，主要针对面部炎症性丘疹、脓疱、结节、囊肿；刺络拔罐则主要用于胸背部痤疮和面部重症患者。

李智忠告诉记者，除了采用中医治疗痤疮外，还可以试试果酸焕肤与光电治疗等。果酸焕肤是使用高浓度的果酸进行皮肤角质的剥离作用，促使老化角质层脱落，加速角质细胞及部分上层表皮细胞的更新速度，促进真皮层内弹性纤维增生，对痤疮、浅

层痘疤有较好疗效，也能改善皮肤老化、淡化色斑、提亮肤色等。痤疮的光电治疗对于炎症性痤疮，使用特定波长的光激活痤疮丙酸杆菌代谢的卟啉，通过光毒性反应，诱导细胞死亡以及刺激巨噬细胞释放细胞因子，促进皮损自愈来达到治疗痤疮的目的。在临床上，联合使用红蓝光治疗痤疮，可同时起到抗菌、消炎和修复的作用，是治疗痤疮有效武器。

护肤治疗同样重要

长了痘痘，很多人总是忍不住用手挤。“自己挤痘痘可能留下痘印、痘坑，增加感染的机会。”李智忠表示，脸上有痘痘，应及时去医院进行专业的护肤治疗。李智忠告诉记者，除了采用中医治疗痤疮外，还可以试试果酸焕肤与光电治疗等。果酸焕肤是使用高浓度的果酸进行皮肤角质的剥离作用，促使老化角质层脱落，加速角质细胞及部分上层表皮细胞的更新速度，促进真皮层内弹性纤维增生，对痤疮、浅

层痘疤有较好疗效，也能改善皮肤老化、淡化色斑、提亮肤色等。痤疮的光电治疗对于炎症性痤疮，使用特定波长的光激活痤疮丙酸杆菌代谢的卟啉，通过光毒性反应，诱导细胞死亡以及刺激巨噬细胞释放细胞因子，促进皮损自愈来达到治疗痤疮的目的。在临床上，联合使用红蓝光治疗痤疮，可同时起到抗菌、消炎和修复的作用，是治疗痤疮有效武器。

最后，李智忠建议，调节日常饮食生活也是防治痤疮发生的重要一环。平素饮食宜清淡，忌食肥甘厚腻、甜度高的饮料、高油高脂肪食品以及辛辣刺激食物。调节自身情绪、心态，避免压力过大、情绪焦虑。早睡，不宜熬夜，养成良好护肤习惯，彻底清洁肌肤，避免过度清洁造成皮肤缺水，反而诱发皮脂腺的过度分泌。（江波）

药食同源

如何挑选优质的百合



挑选优质的百合是保证百合疗效及营养价值的关键，大家在选购百合的时候可以按照以上的方法有针对性地去挑选辨别，买到安全质优的百合。

◆百合干
颜色：优质的百合颜色一般是泛黄，半透明带乳黄色的。
大小：同一个品种的优质百合应是大小均匀，尤其是瓣大，肉厚的为佳。瓣小的一般是采摘过早的嫩片。
气味：优质的百合闻起来有一种清香带微甜的味道，如果有异味则可能因为变质。如果闻之有一股哈鼻的酸味，那么这种一般是是硫熏过的百合。

口尝会有点微苦，没有异味。如果用舌尖舔一下感觉有股酸味的那一般都是硫熏过的。
手感：抓一把百合抓在手上捏一捏，手心可以感觉到干燥质硬的百合之间摩擦并发出清脆声音，那这样的百合够干燥，水分一般不超标的。如果是没有声音或感觉比较质润的那种一般是晒得不够干或有些受潮的，不宜选用。

◆新鲜百合
在挑选新鲜的百合的时候，要挑选个大、瓣匀、肉厚、色白或呈淡黄色的，表面无奇怪斑点的百合。而下面的几种情况都不宜选购。
1. 表皮淡红色的表示太老。
2. 鳞茎表面有比较多的黑斑，伤痕累累，鳞片大多自动脱落，捏起来偏软。
3. 颜色发黄，凹处泥土湿润，可能已经烂心。

谷雨节气膳食推荐

◆莲子小米粥
材料：小米100克，莲子50克。
制法：小米淘洗干净，莲子去芯洗净捣烂后与小米一同放入煲内，加水适量，先用大火煮沸，再用小火煲至粥成，加糖调味即可食用。
功效：健脾除湿止泻。适合脾虚湿重、大便稀溏之人食用。
◆芡实薏米排骨汤
材料：芡实50克，薏米50克，陈皮10克，生姜3片，猪排骨500克。
制法：薏米用锅炒至微黄，芡实、陈皮、猪排骨洗净，然后将全部材料放进煲内，加水适

量，先用大火煮沸，再用小火煲2小时，加盐调味即可食用。
功效：健脾利湿醒胃。对脾虚湿困，身重困倦，胃纳欠佳者尤宜。
◆土茯苓扁豆脊骨汤
材料：鲜土茯苓400克，扁豆60克，生姜3片，猪脊骨500克。
制法：扁豆用锅炒至微黄，土茯苓刮皮洗净，猪脊骨洗净，然后将全部材料放进煲内，加水适量，先用大火煮沸，再用小火煲2小时，加盐调味即可食用。
功效：健脾祛湿解毒。对脾虚湿盛，皮肤湿毒疮痒者尤宜。