

名医生

钱文燕 养肤要重视养心

钱文燕，北京国医名师，中日友好医院皮肤科主任医师，北京中医药大学临床特聘教授。

今年87岁的钱文燕行医60余年。钱文燕临证细致，宽严相济，常疗心与疗身并重，重视皮肤养护教育。在对皮肤疾病的诊疗过程中，钱文燕发现，许多皮肤病治疗不易、罹患终身，与遗传、外界环境、生活方式、内在心理等多种因素相关。

心：少装事，多率直

皮肤疾病与情志密切相关，七情内伤、五志不遂可使气机壅滞，气血失和，皮肤失其濡养。因此，钱文燕临证时常将“心药”与中草药并施，可谓“话疗解心结，药疗愈顽疾”。钱文燕擅长在“情绪问题”上对症下药。曾经一位绝经期女性斑秃患者来诊，钱

文燕在听完患者对家庭生活的自诉后，温柔地分析：“您就是太累了，操心太多了！”患者听后潸然泪下，钱文燕又说：“拿张纸巾擦擦，咱心里别装事儿。您看，我对子女从不做过多要求，她们做到什么样，我都高兴。有事我都直接讲，心里从不装事儿。”钱文燕也曾遇到过焦虑不安、喋喋不休的银屑病急性发作的患者，在问清病情后，钱文燕说：“您讲的我们都听清了，您现在太焦虑！着急对您这个病不好。我们一起想办法，一定尽力帮助您，但也需要您的配合，要努力做自己情绪的主人。”患者被钱文燕真诚的态度所打动，也作出努力，尽力控制情绪，配合医生诊疗。

眠：睡好觉，皮肤好

钱文燕认为，睡眠在皮肤疾病治疗中起到十分重要的

作用，患者必须重视睡眠质量。睡眠不足可致营血亏耗、化燥生风、肌肤失养，皮肤疾病和睡眠不好常互为影响，形成恶性循环：皮肤瘙痒的患者，夜间发作时可能会影响睡眠；睡眠质量不佳，又可使皮损和症状加重、反复。

食：食有节，水勤饮

钱文燕认为，饮食不节、过食肥甘厚味等不良饮食习惯易致肺胃积热，不利于皮肤疾病的治疗和养护，使病情反复迁延。所以，皮肤病患者需要重视饮食。钱文燕以多喝水为皮肤养护的通则，几乎给每一位患者都推荐这一诀窍。她常举自己的例子：“我身体好、不糊涂、没有老年斑的诀窍就两条——睡好觉、多喝水。”

妆：尚自然，简妆饰

过度化妆对皮肤病也易

产生不良影响，甚至加重病情。钱文燕认为，在患病期间，若接触化妆品、配饰等物质，可能会使毒邪入侵而郁蕴化热，邪热与气血相搏使皮肤疾病急性发作或迁延难愈。钱文燕主张少用化妆品，常推荐用天然安全、成分简单的护肤品来保养皮肤。

药：内顾脾胃，外治肌肤

皮肤病患者往往需调治较长时间，钱文燕用药重视固护脾胃，常用茯苓、白术等化湿健脾，焦山楂、焦神曲等化食和胃。皮肤疾病外显于体表，钱文燕常内外同治，常以外治法治疗皮损，除了使用膏、乳、液等药品外，钱文燕还用马齿苋、半枝莲、蒲公英、黄柏、生大黄等中药辨证处方，让患者煎水泡浴和湿敷。

罗浩/文

温馨提示

老李这几天连连打哈欠，困得厉害，有时坐着坐着就睡着了。他认为是春困引起的，没有当回事。可是有一天晚上，老李突然晕倒，失去知觉。他儿子忙把他送往医院，经检查，诊断为缺血性脑中风，经过住院治疗，才脱离了危险。

春天气候变暖后，全身的血管扩张变粗，大部分血液



流向皮肤，大脑的血液相对减少，于是发生缺血现象，使人昏昏欲睡，大家都认为是春困引起的。这对青年人来说，没

有什么危险，但对中老年人来说，却容易和缺血性脑中风相混淆。据统计，约有70%~90%的缺血性脑中风病人，在发病前的七八天，常有频繁打哈欠、昏昏欲睡等现象，其原因是中老年人的血管较硬，管腔较窄，血液黏稠，血流缓慢，造成大脑缺血缺氧，尤其是高血压、动脉硬化、高血脂、糖尿病

患者，大脑缺血缺氧表现更为明显，严重时很容易发生缺血性脑中风。

所以，中老年人以及有高血压、动脉硬化、高血脂、糖尿病的人，在春天频繁打哈欠、昏昏欲睡、嗜睡不醒时，并不一定是真正的春困，有可能是缺血性脑中风的先兆，应提高警惕，及早到医院进一步检查。董天恩/文

春困和中风要分清

保健支招

手指动一动 大脑更好用

老年人预防阿尔茨海默病，最简便有效的方法大概就是做手指体操了。

手及手指活动时，可以大范围地兴奋脑细胞，起到调整和提高大脑功能的作用。手指活动时脑血流量会比手不动时显著增加，这对改善大脑功能具有非常重要的意义。

第一节：将手指从指尖数的第二个关节直角弯曲。左右手先同时做6遍。然后，让一只手从食指到小拇指，逐一地直角弯曲第二个关节；同时另一只手的手指按照从小拇指到食指的顺序同时做，做6遍。最后，让两根不相邻手指同时弯曲，两手同时做，也是做6遍。

第二节：在桌面上设计“十”“S”“米”字或其他图案，让随意两根手指当脚，沿着设计的图案“散步”6分钟。

第三节：双手反复做握拳与松开的动作；双脚十趾同时做抓地与松开的动作，做60次。

第四节：用左手和右手各进行珠算30道题，题目可难可易。

每天把手指操全套或者部分小节练习一下，不但能帮助预防阿尔茨海默病，还对降低心脑血管病有积极的作用。

对儿童和青年人来说，手指操也可以有效地开发大脑。

陈文强/文

哪些人不宜多吃元宵

元宵节即将到来，给大家提个醒，元宵虽然好吃，但并非人人皆宜。以下几类人不适宜多吃元宵。

年老体弱者。老年人肠胃功能减弱，消化酶和消化液的分泌减少，肠胃蠕动减慢，排空时间延长，难以消化和吸收元宵这样的粘食。若急速吞咽还易引起元宵卡喉，因此老年人少吃为宜。

久病初愈者。久病初愈者消化功能仍然比较弱，如果过量食用元宵不利于康复。

高烧患者。发热时患者的胃肠道功能处于相对抑制状态，因此应吃些

流食等容易消化的食物，否则会加重病情。

急性胃肠炎患者。急性胃肠炎患者的胃肠道处于充血、水肿状态，应吃些米汤、藕粉等易消化的食物，吃元宵会加重胃肠道负担。

糖尿病患者。元宵含糖量较高，一顿吃得过多，可使血糖急剧升高，不仅会加重病情，还能诱发酮症酸中毒。

高血压、高血脂及痛风患者。元宵含有大量糖分和热量，进食过量，会使血糖失控，血脂升高，血粘度加重。

溃疡病患者。吃元宵可促使胃酸分泌增多，加重对溃疡面的刺激，严重者可诱发胃出血、胃穿孔等。

胃肠消化不良者。元宵是由糯米面做成的，黏性较大，不易消化，肠胃不好的人食后可导致胃痛、胃胀、反酸甚至腹泻。

婴幼儿。婴幼儿的消化功能较弱，吞咽反射功能尚未发育完善，不宜吃元宵。

刘凯/文



食疗宝典

白芍甘草汤治肛裂

肛裂属肛管皮肤破裂引起疼痛、流血等症状的一种病症，属“痔瘡”范畴。中医认为，肛裂多与血热脏燥、阴虚津亏、气滞血瘀有关，而多数肛裂与肠燥便秘密切相关。

材料：取白芍30克，甘草12克。

制法：先用冷水浸泡30分钟，再煎煮20分钟，取药液300毫升，早晚各服150毫升，每日一剂，7天为一个疗程。

功效：白芍味酸，能养阴润燥、养血润肠；甘草味甘，可治胃之积热、泻心火，还能缓急止痛，且能补虚。二味合用，可清润肠燥、养阴泻火，有助消除肛裂之诱因（便秘）。本方如结合外用痔瘡药膏，效果更佳。不过，本方适用于中、低度之肛裂者，如肛裂严重，最好及时就诊。

蒲昭和/文

图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国和谐

家家安宁

林林 黎小欣作

中国网络电视台