开栏的话

中医也称汉医或国医，民间称之为郎中。在历史长河中，中医名医灿若星辰。从“神农尝百草”到扁鹊提出“望闻问切”；从《黄帝内经》到李时珍撰写《本草纲目》；从一碗汤药到一根银针的立竿见影效果，无不体现出中医药的神奇和独到之处。中医药是中华民族的宝贵财富，它为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献。

今年的政府工作报告强调“依法支持中医药事业发展”。国务院印发了《中医药发展战略规划纲要（2016-2030）》，将中医药发展上升为国家战略，对新时期推进中医药事业发展作出系统部署。中医药迎来了天时、地利、人和的历史性发展机遇。

本版从今天起推出《妙手国医》专栏，陆续介绍在中医药领域独树一帜、颇具专长的中医名家，以飨海内外读者。

国医大师廖品正

妙手拨翳送光明

朱蕗鋆　喻京英

廖品正是成都中医药大学教授、主任医师、博士生导师，成都中医药大学银海眼科医院专家。在第三届国医大师、首届全国名中医表彰大会上，她被授予国家颁发的“国医大师”荣誉称号。

钟情中医　立志传承

1938年，廖品正生于四川省成都市，祖父廖志鸿为一方名医。家庭的熏陶，让她深刻感受到了中医的魅力。1958年，已情定中医的她将全部志愿填写为刚建校两年的成都中医学院。就是这个遵从自己内心的决定，使她的一生都从事着自己热爱的事业。1964年，她毕业留校执教，并师从国内著名中医眼科专家陈达夫教授。

回忆当年所受的教育，廖品正说，那时候中医老师都来自临床，经验丰富。从学校首任校长李斯炽，到中医伤寒学家邓绍先以及著名眼科专家陈达夫，在当地都是有名的中医。他们传授的内容丰富，除了要求学生必须学习和背诵中医经典的内容，还会经常联系自己的临床经验讲解中医理论，让学生们感受到中医用药之灵活。

精研眼科　硕果累累

中医眼科专家陈达夫把廖品正领进中医眼科领域的大门。陈达夫常告诉她，谙熟内科，再循序以究眼科，则势如破竹；若对内科尚未认识，而专习眼科，则见理狭隘，处方呆板。廖品正现在也是这样教育自己的学生，要重视内科的学习，并对中医眼科六经学说和内眼组织与脏腑经络相属学说有了继承和发扬。

治疗眼科疾病，中医和西医各有所长。廖品正说，白内障等需要做手术的疾病，西医治疗优势明显。但一些眼病在病情初期西医无法治疗。比如糖尿病眼病初发期，西医只能从控制血糖入手，等病情严重后再进行激光手术，进一步恶化后就进行玻璃体切割、置换手术。而中医在早期就可以介入。

有的患者眼部“自觉症状”非常明显，但西医检查不出病症。廖品正回忆，有个患者眼睛痒了6年，但没有检查出任何问题。后来中医为其辨证施治，以养血祛风，扶正祛邪，最终止住了眼痒。

廖品正十分重视中医眼科的科研创新。在研究基础理论的同时，她在科研中取得了以中医药防治内障眼病为主的丰富经验和成果，应用于临床，疗效良好。她研究的治疗糖尿病视网膜病变的“芪明颗粒（原名优糖明）”获国家准字号新药证书，已正式投产上市。

2017年7月，“廖品正国医大师工作室”在成都中医大银海眼科医院启动，它将成为中医眼科技术传承的载体，更多地在临床实践中实现“传帮带”。

视患如亲　妙手仁心

虽然从医52年来已经治愈过数不清的眼疾患者，但最近的一个病例让时年80岁的廖品正很是感慨和欣慰。患者是一名15岁的小伙子，1岁时他因颅内肿瘤失去了右眼视力，左眼也只剩微弱的视力。“几乎没有复明的可能性。”医生告诉他，如果上学，最好上盲人学校。

2017年，小伙子在家人的带领下找到了廖品正。在20厘米内“数指头”是当时他左眼仅存的视力，右眼已完全没有光感，脑部有积水，颅压高。

“放心吧，我一定会努力为你治疗的。”面对完全萎缩的视神经，廖品正虽没有太大把握，但还是耐心安慰、细心诊疗，先开了5副药让小伙子回家吃。第二周来复诊时，奇迹出现了，他的左眼视力恢复到0.02。之后每次复诊，廖品正都会根据他的恢复情况调方，活血、扶正、开窍、利水，并配合针灸治疗。随着视力的逐渐恢复，小伙子的生活也渐渐可以自理。持续关注着小伙子病情的廖品正表示，眼病患者因为看不清或看不见，多少会存在自卑、焦虑的情绪，所以在诊疗时一定要耐心、细心。2017年底，小伙子的左眼视力已恢复至0.4，右眼也开始有了光感，脑部的积水也减少了。现在，病情不断好转的小伙子已经在为入学做准备，重见光明的他对未来充满了信心。

《原机启微》载：“目，窍之一也。光明视见，纳山川之大，及毫芒之细，悉云霄之高，尽泉沙之深，至于鉴无穷为有穷，而有穷又不能为穷，反而聚之。”廖品正常常为古人对眼睛深邃的认识而动容，她感叹道：“眼睛的结构精细而脆弱，生理病理变化非常多，要把眼睛上的疾病都研究清楚，用一生都不够。如果有来生，我还要选择中医眼科，为更多患者送去光明。”

图为廖品正为患者诊疗　　王其奇摄

健康互联网

我国出生缺陷防控面临挑战

张　姝

相关数据显示，在我国现有的8000余万残疾人中，有70%是因出生缺陷所致。在近日举行的“2018年孕期营养与妇幼健康系列教育活动”上，中国妇幼保健协会会长陈资全表示，实施“全面二孩”政策后，我国高龄孕产妇将明显增多，出生缺陷防控也面临更多挑战。

陈资全说，目前我国有很多妇幼保健人员和公众对出生缺陷认知不足，所以除了做好出生缺陷预防性工作，即产前诊断和遗传咨询、定期产科检查外，医务人员还应对孕产妇围受孕期进行全程营养干预，确保母婴健康。

据首都医科大学附属北京妇产医院副院长阴赖宏介绍，我国出生缺陷发生率约为5.6%，每年新增病例约90万例，且大部分出生缺陷原因仍处于未知当中。目前已知的至少有8000-10000种，其中出生时临床可见的出生缺陷约有25万例，先心病、多指（趾）、唇裂伴或不伴腭裂、神经管畸形等位列前茅。而出生缺陷发病的原因很复杂，既有环境因素、遗传因素，也有环境和遗传的相互作用等因素，还有很多未知原因。

北京大学第一医院妇产科主任杨慧霞教授表示，营养均衡有助于青春期女性和年轻女性达到好的健康状态，有利于未来孕产健康。营养失衡可面临双重营养负担，比如营养过剩会出现胎儿供能物质增加、妊娠期胰岛素抵抗、妊娠期肥胖症、巨大儿等问题；营养缺乏则会对子代出生前后及远期生长发育有不良影响，特别是多元营养素缺乏，由于临床表现缺少特异性，往往被人们所忽视。

杨慧霞说，多项研究表明，在围孕期的各个阶段（备孕期、孕期、哺乳期），均需要充足且均衡的多元营养素，以确保孕妇和胎儿健康以及产后婴儿的生长发育。不仅如此，营养素还影响着女性整个生命周期，围孕期的营养会影响子代远期健康，对子代终生疾病风险有重要影响。

除了补充叶酸外，女性的全面营养也会降低出生缺陷率。北京大学附属北京医院妇产科主任王少为教授强调，在信息爆炸的今天，很多信息是不正确的，因此，应该广泛开展科普宣传工作，将正确的理念传递给孕产妇，合理补充含叶酸的复合维生素、积极进行营养干预。

保健园

科学辨识儿童身体信号

蒋　敏

儿童健康事关家庭幸福和国家未来。守护儿童健康成长最基本的概念就是要学会“懂孩子”，他们的身体信号、行为意识、心理状态都值得家长不断探索学习。在近日举办的“丁桂懂宝贝计划——小身体大信号”启动式暨首场“中国儿童身体信号辨识知识科普讲座”上，中国儿童少年基金会项目合作部副主任刘鹏表示，要向全社会倡导科学辨识儿童身体信号，关注儿童身心健康，营造理解、关爱、健康的成长环境。

相关调研结果显示，许多家长对于孩子身体信号的认知一知半解，比如65%的家长不太了解孩子腹泻时的身体信号，且超过一半的家长不能及时做出有效应对措施。这就会导致家长不能及时发现并判断孩子的病情，影响孩子的健康成长。可见，学会科学辨识儿童身体信号，对儿童健康成长非常重要。

中国医师协会儿科医师分会名誉会长朱宗涵说，大多数新晋父母并不了解孩子是怎么回事。他们是在养育孩子过程中，通过儿童的健康信号、疾病信号和生长发育信号等逐渐了解孩子的。比如小孩发烧，家长该如何判断？孩子发烧时又会伴随哪些身体状况？哪些发烧感冒家长不用着急？哪些发烧应该及时就医……这些问题都可以通过观察儿童身体信号进行初步判断。

中华中医药学会儿科专业委员会副主任委员王素梅教授从中医的角度，为现场家长科普了中医治疗小儿常见消化类疾病的原理及治疗手段。王素梅说，小儿生理特点与成人不同，孩子的脾胃处在一个“成而未全，全而未壮”的状态，很容易产生腹泻、厌食、积食、便秘、呕吐等一系列消化问题，影响孩子的正常生长发育。针对小儿腹泻、厌食、积食等常见消化类疾病，王素梅详细分析了疾病的病因及中医儿科常见治疗手段。她指出，中医治疗中，建议以运脾开胃为基本原则，开胃促消化的同时，要注意健脾，可以通过健脾食物食疗、薏芽健脾凝胶等中成药、推拿等外治疗法进行调理。

本次活动发布了《丁桂懂宝贝计划·儿童身体信号辨识手册》。专家结合多年临床经验，针对腹泻、厌食、积食、发烧、咳嗽、湿疹等6种小儿常见病的身体信号解析，提出科学辨识解读和喂养及治疗方案，帮助家长更懂孩子的身体，充分了解身体信号的意义，并根据孩子的实际需要，进行科学喂养及专业的针对性治疗，守护儿童健康。

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

视疲劳该如何缓解

刘　敏

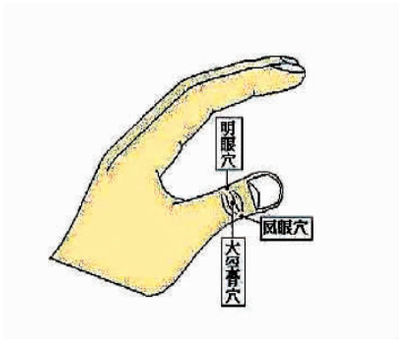
视疲劳是现代大多数上班族几乎都存在的问题，随着现代社会生活节奏不断加快，人们经常加班熬夜，长时间面对电脑或手机，导致用眼过度，同时紧张焦虑的情绪也会进一步加重视疲劳，感觉眼皮沉重，无法张开；眼睛灼热，特别是闭眼睛的时候更明显；视力不够稳定，有时感觉看东西模糊不清；总感觉眼睛里像是进了什么东西；眼睛经常干涩、酸胀、疼痛或有不适感；眼睛怕光，迎风流泪；眼白处总是红红的，充满血丝。这些情况出现就提醒我们该让眼睛好好休息一下了。那么如何缓解视疲劳呢？

1.改善日常习惯：注意用眼卫生；适当减少长时间用眼；保证良好的睡眠，适度运动，每次用眼不超过1小时，然后多向远处望一望，多看看绿色植物；尽量少佩戴软性隐形眼镜；可以在室内放置加湿器，增加空气湿度，避免空调和风扇直接吹到脸部；可进行冷热敷，先用热毛巾敷眼5分钟，再用冷毛巾敷眼5分钟；头向后仰并不停眨眼，使血液流畅。眼睛轻微疲劳时，只要做2—3次眨眼运动即可。还可以泡一杯菊花茶，用热蒸汽熏蒸眼部，使眼部湿润，注意避免烫伤。

2.饮食调理：中医认为“久视伤血”，而“肝藏血”，即肝脏具有贮藏血液和调节血量的功能，而且“肝开窍于目”，“目得血而能视”，即双眼受到血的滋养才能视物，而过度用眼，会使肝血亏虚，使双目得不到营养的供给，从而出现眼干涩、看东西模糊、夜盲等。因此饮食上可适当吃些猪肝、鸡肝等动物肝脏，同时补充牛肉、鲫鱼、菠菜、荠菜等富含维生素的食物，忌食辛辣刺激的食物。如“菠菜护眼汤”：猪肝60克，菠菜130克，食盐、香油各少许，破故纸、谷精草、枸杞、川芎各15克。将四味中药材洗净加水1升，煎煮约20分钟，滤渣留汤备用。猪肝去筋膜洗净后切薄片，菠菜洗净后切成小段备用。先用少量油爆香葱花，加入中药汁、猪肝、菠菜，煮开后放入适量食盐，搅均后起锅加入少许香油即可食用。本汤具有补肝养血、明目润燥的作用。常食可改善视力，并可防治小儿夜盲症、贫血症，有良好的补益作用。还可以食“百合红枣粥”：百合10克，山药15克，薏仁20克，红枣（去核）10个。将上述用料洗净，共同煮粥食用。百合滋阴降火，山药滋肾润肺，薏仁利湿健脾，红枣富含维生素C和A。此粥不但防治干眼症效果好，还能明目。明目茶饮也是不错选择。如“菊花枸杞茶”：菊花茶中加入枸杞浸泡10分钟左右服用。菊花性甘、味寒，具有散风热、平肝明目之功效。菊花茶能让人头脑清醒、双目明亮，特别对肝火旺、用眼过度导致的双眼干涩有较好的疗效。菊花性凉，虚寒体质、平时怕冷、易手脚发凉的人不宜经常饮用。

3.医学疗法：如果在饮食调理和日常习惯改变后仍会出现视疲劳，以眼红，眼睛干涩最为突出，这时很有可能是睑板腺堵塞所致，可见睑板腺开口有白色角质蛋白堵塞而凸起变形（睑板腺开口在上下眼皮靠近眼球、没长睫毛的地方），睑板腺分泌油脂经睑板腺开口到眼球表面，起到润滑眼球及保湿作用，所以此时最常见、有效的方法是睑板腺按摩法，包括熏蒸、热敷、按摩，简称为“眼部SPA”。但是此方法需严格无菌操作，需要专业人士完成，所以建议去正规医院的眼科门诊进行治疗。治疗后眼睛干涩症状会迅速缓解，但是平时调养不当，极易复发。同时针灸、穴位按摩也是不错选择，常选穴位：攒竹、睛明、四白、鱼腰、太阳、瞳子髎、丝竹空穴，以点按、指揉为主。

（作者系成都中医药大学《中医学与辩证法》编委会委员）



健康资讯

康宝莱发布企业社会责任报告

本报电（安笑影）全球知名的营养品公司康宝莱近日在北京正式对外发布2017年度企业社会责任报告。该报告向社会公众全面展示了康宝莱中国近两年来在经济、社会、环境方面的履责实践信息和取得的成绩。这也是康宝莱在中国发布的第5个社会责任报告。

伴随着联合国可持续发展目标和健康中国2030战略的发布，康宝莱作为全球营养品公司，利用其自身积累的全球经营经验和专业优势，努力创造更多社会价值。康宝莱中国区董事长郑群怡博士表示，我们在不断创造商业价值的同时，积极承担作为企业公民的社会责任，追求商业价值和社会贡献的平衡发展。

微针植发技术标准制定发布

本报电（李宏生）“科发源”经过长期调研制定的《2018微针植发技术标准制定白皮书》近日公布。作为行业内首个技术标准，白皮书针对微针植发技术的临床应用，制定了严谨规范的标准。其内容的权威性和规范性，得到了业内专家的广泛认同。

据介绍，“科发源”2006年首次将微针植发从美国引入中国，经过迭代创新，引领中国微针植发步入国际水平。此次发布的行业标准，既展示了“科发源”强大的技术实力和品牌自信，又体现了中国微针植发引领者的责任和担当。

全国营养与慢病预防论坛举办

本报电（赵树宴）首届全国营养与慢病预防专家论坛暨十万乡医慢病防治培训会近日在京举办。论坛就现代化慢病新型诊疗思路手段、可持续发展的基层医生关系，探讨乡村基层医生在治疗过程中的风险管理和控制，研究慢病领域内系统疗法和各类新疗法。

据介绍，此次培训为全国10万乡村医生搭建了可供学习进修的平台。对慢性病管理工作的业务水平和工作技巧的提升有很好的指导作用，为全面提升慢性疾病患者管理工作水平奠定了坚实基础。