



广西中医药大学附属瑞康医院

广西壮族自治区中西医结合医院



医院官方微信订阅号 医院官方微信服务号

◎ 第 110 期 2020 年 10 月 15 日 主办：广西中医药大学附属瑞康医院 广西壮族自治区中西医结合医院 咨询：0771-2188308/2183018 官网：www.gxrkyy.com ◎

全国医院优秀报刊
衷中·参西·厚德·精医

国家三级甲等医院
全国百姓放心示范医院

国家重点中西医结合医院
广西壮族自治区射波刀治疗中心

全国卫生系统先进集体
广西中西医结合肿瘤治疗中心

夺冠！我院勇夺第一届广西健康科普技能大赛第一名

9月28日晚，从广西广播电视台第一演播大厅举办的第一届广西健康科普技能大赛决赛上传来激动人心的好消息，我院选送作品《中华脊梁》在国医大师韦贵康教授亲自坐镇以及刘昊等36名队员的精彩演绎下，以饱满的中医药脊柱养生知识、浓郁的爱国情怀和磅礴的民族气势赢得了现场专家评委、线上线下观众的一致青睐，继摘得初赛网络投票第一名、复赛现场比赛第一名之后，今天再以决赛总分96.96排名第一的好成绩荣膺本届大赛一等奖。该作品在网络备受好评，凭借61054票的成绩，赢得本届大赛

最佳网络人气奖。我院参赛队伍荣获最佳战队奖。据悉，本届比赛共评出一等奖3名，二等奖5名，三等奖7名。

本届大赛由自治区卫生健康委、自治区总工会、共青团广西区委和自治区妇联联合主办，自今年6月发布以来，我院领导高度重视并周密部署，群策群力指导作品主题遴选和编排，抽调精兵强将参与排练并提供后勤保障，副院长陈锋出席决赛现场并代表医院领取荣誉。全院各部门积极



副院长陈锋（右一）代表医院领奖



精彩瞬间



国医大师韦贵康参演



精彩瞬间

履行责任担当，通力协作，千方百计保障节目顺利排练。全院广大干部职工热情关注并积极进行义务宣传，演职人员不辞辛苦，全情投入。

本次成绩的取得，展现了我院较高的文化艺术水准以及深厚的中医药文化内涵，也是对“自强不息、团结拼搏、敢为人先”瑞康精神的

完美呈现。据悉，本届大赛得到全区各级卫生健康部门的积极响应，共有430多部作品报名参赛。大赛赢得社会各界的高度关注，仅网络展示投票环境，就有630多万人浏览观看初赛作品，投票数近300万票。

我院作品《中华脊梁》，形象

地展示了国医大师韦贵康教授通过50多年的中医探索与实践，形成了养生先养骨的养生理念，独创了导引功法——五叶功，呼吁人们关注脊梁、呵护脊梁，挺直腰杆，拥抱快乐幸福的生活。

(覃超)

喜讯

热烈祝贺我院骨科专家任晓平教授当选俄罗斯自然科学院外籍院士



手术中的任晓平教授（右一）

近日，从俄罗斯自然科学院传来喜讯，我院骨科专家任晓平教授当选俄罗斯自然科学院外籍院士。

任晓平教授当选俄罗斯自然科学院外籍院士，标志着其在脊髓融合术治疗损伤性截瘫临床转化技术成果、新观念、新技术以及基础研究取得了可喜可贺的成就，解决了世界级的难题。

在30余年的国内外临床和科研工作中，任晓平教授主要从事手部疾病、小关节成型、各类小关节置换、周围神经损伤与肢体再植、再造、以及肌腱损伤修复与功能重建的临床治疗。现研究方向为脊髓损伤后功能重建术，作为全球该领域的领军人，其团队通过大量的实验研究找到了解决脊髓损伤后功能恢复新的突破口——

脊髓融合术。在这一研究领域做出的卓越贡献获得了国内外著名学者和专家的高度评价和认可，团队已成为该领域国际领军者。在脊髓损伤、CTA及缺血再灌注损伤领域，任晓平教授发表SCI论文60余篇及获得多项国内外发明专利，其国际学术地位为美国国际外科学院院士、美国手外科协会会员、美国骨外科学和神经学协会会员。

几年来，任晓平团队的探索性研究也受到了国内外媒体的广泛关注，美国华尔街日报、纽约时报、华盛顿邮报、大西洋杂志、今日美国人与英国的卫报、每日新闻，以及影响世界的Skype欧洲、Discovery频道等纷纷采访和报道这一医学领域新的里程碑。今日美国、中国日报及环球时报于2019年3月又再次跟踪报道了这一脊髓损伤后功能恢复新的突破——脊髓融合术新进展。

此次任晓平教授当选为俄罗斯自然科学院外籍院士，极大地提升了我院在该领域的国际影响力，是国际学术界对我院在脊髓融合术治疗损伤性截瘫临床转化技术研究成果的高度肯定。

(宣传部)

我院唐晓医生被授予抗击新冠肺炎疫情全国三八红旗手称号



在武汉疫情一线工作的唐晓

9月29日，抗击新冠肺炎疫情全国三八红旗手（集体）表彰云发布活动在京举行，活动以“弘扬伟大抗疫精神 唱响新时代颂歌”为主题，发布了800名抗击新冠肺炎疫情全国三八红旗手和200个抗击新冠肺炎疫情全国三八红旗集体。我院重症医学科副主任唐晓名列其中，被授予抗击新冠肺炎疫情全国三八红旗手称号。

今年春节，新冠肺炎疫情来势汹汹，唐晓积极响应国家号召，主动请战，于2020年2月15日随广西第四批赴湖北抗疫医疗队到达武汉。来到武汉驻地后，唐晓临危受命担任广西第四批赴湖北省抗疫医疗队副队长、广西中医药大学附属瑞康医院驰援湖北医疗队临时党支部书记，她服从大局、听从指挥、积极配合

上级领导，严格对队员进行上岗前培训；合理安排队员们的交通、排班、轮休等问题，同时参加一线医疗工作；主要负责病人的病情观察、治疗，并进行转院或出院评估，与护理组共同进行健康宣教以及安抚病人的情绪，进行心理疏导等等；规范运用中西医结合的方法治疗新

冠肺炎患者。唐晓带领队员为患者付出，体现了白衣战士的敬业和仁心，赢得了患者的感动和敬意，获得医疗队队友的肯定和队友的好评。经共同努力，唐晓所在的医疗队实现了“零死亡、零感染、零回头”的目标。唐晓所在的医疗团队，在武汉沌口方舱医院医疗工作圆满完成正式休舱后，又再次请战到武汉市协和医院西院继续战斗，他们也成为了广西唯一一支整体转战武汉两家定点救治医院的抗疫医疗队。

唐晓，用实际行动阐释了生命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共的伟大抗疫精神，展现了新时代最美巾帼奋斗者的风貌。

(张佳婕)

桃李满天下

——医院领导在教师节慰问全院教师



9月10日是第36个教师节,当天一大早,医院院长唐友明,党委书记高宏君,党委副书记、副院长陈日兰,副院长、总会计师庞刚,副院长韦思尊,纪委书记黄建民,副院长陈锋、宋策带领相关职能科室人员到科室走访慰问奋战在临床一线的教师们。

在慰问中,院领导们代表医院向全体教职员工表达了节日的祝福和问候,衷心感谢各位老师一直以来对医院教学工作的支持和付出,嘱托学生们要敬爱老师、悉心学习,不辜负老师们的期望。最后,祝愿全体老师们教师节快乐,希望大家再接再厉,为医院、为学校、为社会培养更多的优秀医疗人才。

随后,医院领导为一线教师们送上慰问信并发放水果礼盒(桃子和李子),寓意桃李满天下,感谢老师们的辛勤付出。院领导的慰问让教师们倍感温暖,大家纷纷表示将铭记教师的职责和使命,以更高的要求完成好教育教学工作。

(张佳婕)

一位患者 三面锦旗 一片真心

杨先生赠送
给手术麻醉科的锦旗杨先生赠送
给医疗服务部的锦旗

杨先生赠送给脊柱外科1区锦旗并与医护人员合影

近日,我院上演了温馨的一幕,患者杨先生手捧三面鲜艳的锦旗,分别来到脊柱外科一区、手术麻醉科、医疗服务部,向为他诊疗服务过的三个科室表达真挚的感激之情,感谢他们这段时间以来对他无微不至的照顾。

据了解,患者杨先生今年69岁,近期在无诱因情况下出现内腰部疼痛,活动受限,并伴有左下肢大腿前外侧、前内侧、膝关节内侧、小腿前外侧麻痛,久行、久站、久坐及夜间麻木加重。发病后曾在外院就诊,检查显示:1.腰3/4椎间盘膨出并向后突出;2.腰4/5椎间盘膨出并向右后突出;3.腰5/骶1椎间盘膨出。期间用了不少治疗办法但都没有缓解疼痛,特别是夜间麻痛加重,无法正常入眠,严重的病痛影响了他的日常生活,一个月前,杨先生因腰部疼痛加剧平卧及行走均感左腿疼痛不适,为求进一步治疗,杨先生在家人的陪伴下来到我院就诊。

杨先生入院后,脊柱外科专家团队根据检查情况为其制定了详细的治疗方案,在与病人及家属确认后,决定为其实施椎间盘摘除及射频消融术,经过四个半小时的手术,手术很顺利。在脊柱外科1区医护人员的精心治疗和细心护理下,杨先生的症状很快得到缓解,三周就出院回家休养。

住院期间,杨先生在身体、心理、营养等各方面得到了医护团队的全程关注,感受到了人文关怀的温度,从办理手续到入院治疗均享受到高效便捷、高质量的医疗服务。“医院优美干净的环境和医护人员悉心的照顾,超出了我们的预期,让我们特别感动”。经过手术的成功实施和精心护理,术后三星期,杨先生在刘万祥主管医生的术后恢复叮嘱后出院,从术前的仔细检查到术后护理团队的细心呵护,医生的贴心关爱和医院优质的医疗服务让他十分感动,杨先生说:“瑞康医院的医生医术精湛、医风医德高尚,护理人员热情周到,服务温馨细致,医院环境整洁明亮,给我们留下了深刻的印象。”他表示,“真的太感激瑞康医院的医护人员了,不是一位大夫好,而是碰到的大夫都这么好!他们技术高超、服务认真、态度亲切。一句普通的感谢,已经不能表达我们的感激之情,唯有通过这种方式,才能抒发我们患者及家属对你们的心意!”

三面锦旗上写着“厚德德献初心树瑞康风尚 重医技付匠心解患者疾苦”“默默奉献守护患者生命 不忘初心堪称无名英雄”“真诚服务温暖人心 不是亲人胜似亲人”,分别送给脊柱外科1区、手术麻醉科、医疗服务部。这三面锦旗,传递的不仅是患者的感激之情,更是对我院医疗服务品质的认可,是对医护人员工作的充分肯定。杨先生朴实的言语和鲜艳的锦旗,彰显的是医患之间彼此的真诚与和谐,是对医护人员无私奉献的最好回报。有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰,他们只是瑞康医院广大医护人员的一个缩影。

长期以来,我院将患者的口碑作为发展的动力,践行医院的责任与担当,不断提升群众看病就医的获得感和幸福感,全力守护广大百姓的身体健康。

(韦安静)



用心爱心——我院举行2020年“世界心脏日”义诊活动

今年9月29日是第22个世界心脏日,为唤起公众对心血管疾病及其危险因素(高血压、肥胖、缺乏运动、营养失衡、吸烟等)的关注,激励人们把静态的生活方式改变为积极的行动,摒弃不良的饮食习惯和不良嗜好,我院在A座一楼门诊大厅举行义诊活动。

医院院长唐友明,党委副书记、副院长陈日兰,副院长陈锋出席启动仪式。唐友明在讲话中表示,我院一方面致力于提高医疗水平,改善医疗质量,加强对心血管危险因素的控制,另一方面也积极响应“健康中国行动”,贯彻“以基层为重点,以预防为主”的国家方针,大力开展普及健康知识行动,努力提高全民健康素养水平。我院不断加强多学科联合诊疗体系建设,聚焦危急重症及重大疑难疾病,不断整合院内医疗资源,建立区域协调救治体系,制定胸痛中心管理制度,优化院内流程,将为我区心血管疾病患者提供更加方便、快捷、优质的医疗服务。

义诊活动中,来自心血管内科、老年病科、心脏康复中心、胸心血管外科的医护专家团队为近200名



活动现场



现场八段锦表演

群众免费提供慢性心血管疾病个体化管理咨询、心律失常诊治咨询、心电图检查、心脏病日常生活和饮食指导、运动心肺功能检查、心脏手术和术后咨询等服务,青年志愿者也在现场提供免费测量血压服务。

据了解,今年世界心脏日的主题是“用心爱心”。心脏疾病是威胁人类生命健康的头号杀手,设立世界心脏日是为了让公众认识到生命需要健康的身体,倡导公众主动维护自身心血管健康。

大心血管内科主任陈建军表示,心血管疾病患者的年龄结构有着明显的下降趋势,为了自身的健康以及家庭的幸福,人们应当做到健康合理饮食、适当运动、戒烟限酒、调整心态、舒缓压力、遵照医嘱及时就医。

(张佳婕)



义诊现场

92岁！我院 ERCP 团队再次顺利完成 高龄复杂胆管结石的内镜下取石

胆管结石的内镜下取石对于具有丰富经验的瑞康医院消化内科 ERCP 团队来说是个常规手术。然而，当面对“92岁高龄”、“急性梗阻性化脓性胆管炎”、“结石体积大”、“胃大切手术导致胃肠道改变”等多个不利因素叠加、手术难度及风险骤增时，如何以最小的损伤安全完成手术，却是整个团队需要克服的巨大挑战。

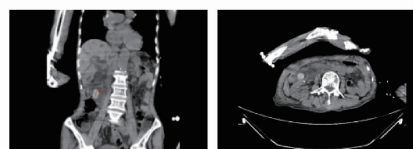
92岁老人腹痛就诊，ERCP 无痛取石解难题

“郑主任，谢谢你，我现在吃得下东西，肚子也不痛了，还能走走动动。真的感谢医师和护士们！”坐在病床上的梁大爷握着我院院长助理、医务部主任、大消化内科副主任郑东林博士的手动情地说着。此时，92岁高龄的梁大爷与以往一样精神矍铄。

而在10多天前，梁大爷却因腹痛、全身皮肤发黄来到我院肝病科就诊，入院后经过完善检查，确诊患有“胆总管结石”。医生根据梁大爷的病情，建议首选经内镜逆行性胆管造影术（ERCP）取石治疗，梁大爷的家人觉得患者年纪太大了，担心操作风险大，反复考虑后选择药物保守治疗。梁大爷经抗感染等治疗症状改善后，家人便为他办

理出院手续回家。家人们希望回家后经过细心调理，大爷能逐渐恢复健康。

然而事与愿违，就在出院当天下午梁大爷便出现了发热，最高体温达到39°C，家人们匆忙将他送至我院急诊科，急诊科迅速将梁大爷转运到消化内科二区。此时，梁大爷的情况不容乐观，心率达到120次/分，出现了休克表现，血常规提示白细胞高达二万三，考虑为凶险的急性梗阻性化脓性胆管炎，急需进行内镜下治疗。



▲梁大爷 CT 造影图

时间就是生命！为抢夺最佳治疗救治时机，消化内科 ERCP 团队立刻进入战备状态。然而，92岁高龄、急性梗阻性化脓性胆管炎、结石体积较大、既往因胃出血有胃大切手术导致胃肠道改变等多个不利因素叠加使得操作难度异常增高。

面对困难，消化内科陈远能主任、郑东林副主任领导的 ERCP 团队充分研究病情，反复讨论制定了多套治疗预案。郑东林

主任亲自与梁大爷家人进行沟通，耐心解释手术的必要性及风险，打消了家属的疑虑。经得家属同意后，这个“ERCP vs 高龄患者”，与时间赛跑的救治正式开始。梁大爷在严密监护下被送至消化内镜中心介入室，郑东林主任披上厚重的铅衣，从容拿起了熟悉的“武器”——治疗胆管结石专用的十二指肠镜。



▲ ERCP 取石影像

术中，郑东林主任与助手们运用娴熟的内镜技术以及丰富的操作经验，克服了胃肠道变形、结石体积大等困难，以几乎“零创伤”顺利将胆总管结石取出至肠道内，整个手术过程仅仅耗费了20分钟。当郑主任看到内镜屏幕上完整取出的直径达2厘米的结石时，如释重负般地松了一口气。而此刻，整个 ERCP 团队的医务人员与门外焦急等候的家属一样，放下了心中的重石。术后，梁大爷恢复顺利。一周后，当老人家康复并即将出院时，郑主任再次查房，这便有了文章开头的那一幕。

近年来，我院消化内科 ERCP 团队团结协作、开拓创新，广泛开展胆胰疾病的内镜下治疗，特别在高龄患者胆管结石、复杂性胆管结石、急性梗阻性化脓性胆管炎、胃大切术后胆管结石等高难度病例的内镜治疗上取得了优异的成绩。此次梁大爷的病例就是他们平时紧张日常工作的一个缩影。

ERCP 究竟是什么？

经内镜逆行性胰胆管造影术（ERCP）是指将十二指肠镜插至十二指肠降部，找到十二指肠乳头，由活检管道内插入造影导管至乳头开口部，注入造影剂后 x 线摄片，以显示胰胆管的技术。由于 ERCP 不用开刀，创伤小，手术时间短，并发症较外科手术少，住院时间也大大缩短，深受患者欢迎。在短短几十年中 ERCP 在临床上取得了巨大的成绩，已经成为当今胰胆疾病重要的治疗手段。

目前，ERCP 技术已经替代传统的经腹部开刀胆管结石取石术，成为治疗胆总管结石的首选方法。它具有经胃镜、不开刀、无痛苦、术后恢复快、不留疤、经济实惠的特点。

消化内镜中心

咨询电话：0771-2188055

（曾文彬）

鼻塞、涕中带血、颈部肿块，小心这两广特色病



鼻塞、涕中带血，小心两广特色病：鼻咽癌

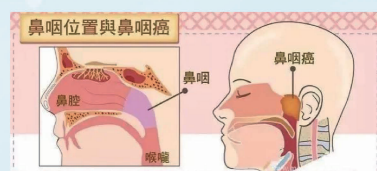
42岁王先生正值年轻力壮，平时身体自觉很好。4个月前出现右侧轻度鼻塞，时不时有涕中带血，由于鼻塞不适不严重，未予以重视，近几日常出现右侧头痛，于是来广西中医药大学附属瑞康医院神经内科就诊，神经内科予以行头颅的核磁共振检查，发现鼻咽部有占位并破坏颅底，于是转诊至耳鼻咽喉头颈外科。

在耳鼻咽喉头颈外科，医生们通过电子鼻咽喉镜检查，发现王先生鼻咽部有菜花状肿物，堵塞部分后鼻孔，最终经过鼻内镜下鼻咽部活检病理明确为鼻咽癌。通过与家属沟通，针对王先生的情况采取以放疗为主的治疗方式，经治疗后王先生无鼻塞头痛，鼻咽部肿瘤消失。目前，王先生病情稳定已出院，现仍处于定期随访阶段，目前未见特殊不适。

感冒竟然和鼻咽癌的症状相似！如何分辨？

鼻咽癌是我国常见的恶性肿瘤之一，有明显的地域分布特征，最常见于南方地区如广东、广西、福建等省份，发病部位隐匿，临床症状多样，早期较难发现。

鼻咽癌的早期症状，例如鼻塞、鼻涕里带血、头痛等症都和感冒非常相似。由于鼻咽癌发病部位隐匿、早期症状不特异，70%以上初诊鼻咽癌患者已处于中晚期，随着时间的推移，鼻咽癌会逐渐侵犯颅神经和脑组织、转移到颈部淋巴结，甚至肺部，症状会越来越严重！



鼻咽癌多发于鼻咽部咽隐窝、侧壁及顶后壁。

为什么会得鼻咽癌？

鼻咽癌的发生是一个多因素、多阶段的过程。目前主流观点认为，鼻咽癌在华南地区高发，是由遗传、环境和 EB 病毒感染等多重因素综合导致的，具体如下：

EpsteinBarr (EB) 病毒：EBV 的

感染是鼻咽癌的危险因素但并非唯一因素。

遗传因素：鼻咽癌患者具有种族和家族聚集现象。如侨居国外的中国南方人后代仍保持着较高的鼻咽癌发病率。因此家族中有鼻咽癌患者的家庭应特别注意筛查。

环境与饮食因素：环境因素可能在鼻咽癌的发病过程中起重要作用。食用咸鱼、鱼干、腊味等腌制食物是我国南方鼻咽癌高危因素，与这类食品中高浓度的亚硝胺类化合物有关。同时大米和水中微量元素镍高含量也可以诱发鼻咽癌的发生。

身体出现五大信号时警惕鼻咽癌！

当身体出现五大信号时要警惕鼻咽癌发病的可能，越早发现，治疗的效果越好。要注意别把这些症状误当成“感冒、热气、休息不好”。

【出血】鼻涕中带血或吸鼻后痰中带血，常发生在早晨起床后，由于鼻涕带血量不多，很容易被忽略。

【鼻塞】多为单侧鼻塞，睡觉时换一侧体位依旧持续，且症状越来越重。

【耳鸣、听力下降】随着鼻咽癌的长大，肿瘤堵塞咽鼓管可引起肿瘤所在一侧耳鸣、耳闷感及听力下降。

【颈部淋巴结肿大】脖子一边大一边小，肿大的淋巴结无疼痛，质较硬，活动度差，逐渐迅速增大并且固定，多个肿大的淋巴结可互相融合成巨大肿块。

【头痛、面麻、复视】当肿瘤向上生长，邻近器官也会遭殃。颅底骨头也会被肿瘤侵蚀，影响三叉神经，表现头顶、枕部、颞部疼痛，另外还可出现面部麻木、复视及视物模糊等症状。

专家解读

鼻咽癌如能早期规范治疗，可以获得长期生存率，但由于肿瘤早期症状不明显，或患者重视程度不够，故到医院确诊时多为中、晚期。如体检时发现 EB 病毒抗体阳性、反复抽吸性鼻涕、颈部包块或听力下降，均应至耳鼻咽喉头颈外科行电子鼻咽喉镜检查及相关检查进行筛查，如无异常，建议3个月后复查，避免错过了最佳治疗时期。

——余志强副主任

耳鼻咽喉头颈外科

咨询电话：0771-2188097

（余志强、王璐）

祛湿就得多吃辣？

这是个“祛湿”的误区

民间有许多祛湿的方法，最常见的是通过辛辣来祛湿。很多人会说，四川、湖南等地的人都喜欢吃麻辣火锅，为什么呢？因为一出汗，湿就祛除了。

诚然，四川、湖南、广西、江西、贵州等地区气候潮湿，吃辣椒等确实可以发汗除湿。但中医认为，湿气大多与脾的运化功能有关，与出汗关系不大，所以中医更多的是强调健脾利湿。

古人智慧的凝练是先健脾再利湿。先说说如何健脾，调脾对身体的整个运化功能都是有好处的。最简单的食疗有冬瓜皮、茯苓、生姜皮、陈皮、红枣等，这些都是“温补”的食材，适合大多数人；平时容易出现多汗、反复感冒的气虚患者，为提高免疫力，可以吃些山药和大枣；胃口不佳的人，可适当吃些山楂等开胃食物。

另外，夏天很多人都会出现暑湿的症状。但在这个阶段，其实强调的是“养心”，所以这里又提到了另一个脏腑——心。在夏天，应该适当多摄入一些苦的食物。特别是对于南方地区的朋友，吃苦祛湿比吃辣效果更好。吃苦除了可以降低火，兼有“燥湿”（祛除暑湿）和“坚阴”（泻火存阴）的作用。

——广西中医药大学附属瑞康医院
治未病中心副主任张红星

热敷可以去除黑眼圈？黑眼圈的知识点

问：热敷可以去除黑眼圈吗？

答：对于这个血管型的眼圈热敷能够缓解眼部疲劳，改善局部的血液循环，是可以达到一定的去除黑眼圈的功效。

问：黑眼圈形成以后，是不是不能彻底消除了？

答：根据不同类型的眼圈使用正确的治疗方法是有彻底消除黑眼圈的机会的。

问：为什么某些经常通宵达旦的人不长黑眼圈，而有些人稍微劳累就会变成「熊猫眼」了？

答：这跟黑眼圈的形成因素相关，由于遗传体质及生理构造的不同，有的人眼睛周围的皮肤特别薄，皮下组织又特别少时，血流经过此处的大静脉，在眼周皮肤表层下方会出现蓝黑色的眼晕，形成黑眼圈，或者是先天眼睛周围色素较多。

问：黑眼圈可以分为几种不同的类型？

答：一般为6种

①血管型黑眼圈：眼睛周围静脉回流差所导致。此类型的眼圈，多半呈现紫黑色，且会因为睡眠不足或是过敏性鼻炎，使得静脉血液回流受阻，而产生或加重黑眼圈。

②色素沉淀型的眼圈：例如长期揉搓眼睛，会导致皮肤发炎，形成发炎后的色素沉淀；日晒啊、或者长期卸妆不彻底引起的色素沉着。

③皱纹型的眼圈：因为皮肤干燥、紫外线

的伤害以及皮肤老化，使得皮肤组织缺乏弹性，导致皱纹增加、眼皮下垂，使得皮肤看起来较黑，这是老化型的眼圈。

④视觉上的黑眼圈：有的人眼眶较深、眉骨较突出，就会使得照射在下眼皮光线的反射减少，甚至形成阴影，也就形成了视觉上的黑眼圈。只要具有适当的化妆技巧，利用化妆品增加反射光的量，就可以得到改善。

⑤先天遗传性的黑眼圈：先天性眼睛周围色素较多，从小就有，家人有都相同的情形，好发于较黑的人，即使不熬夜也会有黑眼圈。

⑥混合型黑眼圈：混合色素型、血管型或皱纹型。

问：针对每种黑眼圈类型说说怎么治疗或改善？

答：血管型的眼圈可以通过注意休息，眼部按摩，以及中医的针灸、刮痧等手法改善局部的血液循环从而达到改善黑眼圈的目的；色素型及皱纹型的避免揉搓眼睛，注意防晒，眼妆要卸干净，使用安全可靠的眼部产品及光电技术等。

问：黑眼圈应该怎么预防？

答：注意休息，避免熬夜，注意防晒，喜欢化妆的彻底卸妆、做眼保健操等。

——广西中医药大学附属瑞康医院
皮肤性病科主治医师朱露妹

名医推荐



文志成
国医堂

职称：教授、主任医师

擅长：从医50余年，擅长治疗胃炎，溃疡性结肠炎，肝胆病，感冒，咳嗽，哮喘，眩晕，心悸，带状疱疹，痹症，糖尿病，甲状腺机能亢进、肾病及其他内科杂症。

出诊时间：周一、二、四、五全天，周六上午。



周永华
国医堂

职称：教授、主任医师、广西名老中医

擅长：从医40余年，擅长治疗胃痛、泄泻、便秘、眩晕、咳嗽、咽痛、肾虚腰痛、耳鸣、郁证、痹证、失眠、头痛、胸痛、胁痛、胃癌及肝癌前期等内科疑难杂症及小儿感冒、咳嗽、食欲不振、虫积、遗尿、便秘和妇女调经种子、更年期综合症等。

出诊时间：周六上午



何辉
国医堂

职称：教授、主任医师

擅长：从医40余年，擅长治疗萎缩性胃炎，消化道溃疡，溃疡性结肠炎，慢性活动性肝炎，肝硬化，慢性肾炎，肾病综合征，更年期综合症，痹证，痿证，眩晕，耳鸣，汗症，失眠，厌食，肾虚腰痛等内科杂症。

出诊时间：周一、三、五上午。



牛豫洁
国医堂

职务：国医堂主任

职称：教授、主任医师、全国优秀中医临床人才、广西名中医

擅长：从医30余年，擅长治疗胃痛、痞满、泄泻、便秘、胸痹心痛、心悸、失眠、口腔溃疡、自汗、盗汗、痤疮、咳嗽、头痛、眩晕、中风后遗症、尿路结石及妇女月经不调、不孕、脏躁（更年期综合征）、小儿遗尿、性早熟等。

出诊时间：周一至周五全天。



雷力民
国医堂

职称：教授、主任医师、硕士研究生导师、医学博士、广西名老中医

擅长：从医30余年，擅长治疗慢性胃炎或伴肠上皮化生、异型增生（不典型增生、上皮内瘤变）、胃肠息肉、消化性溃疡、溃疡性结肠炎、功能性胃肠病及内科疑难杂症（详见工作室简介）。

出诊时间：周一至周五全天，周六上午。



梁少华
国医堂

职称：教授、主任医师

擅长：全国名老中医药专家李廷冠教授学术经验继承人。从医30余年，善于运用中医中药辨证治疗乳腺疾病，肛肠疾病，溃疡性疾病，甲状腺疾病，周围血管疾病等外科病，擅长治疗乳腺增生病、乳腺炎、乳腺肿瘤、痔疮、慢性皮肤溃疡、甲状腺瘤、脉管炎等疾病。

出诊时间：周六上午。