

杭州市名中医陶承军主任中医师 用专业、快乐、爱心为皮肤病人提升颜值

口述 陶承军主任中医师 整理 钱旭群

一般人绝对看不出,陶承军医生已年近花甲。他个性爽朗、行为新潮,充满年轻态。在杭州市中医院当了多年皮肤科主任,每年要看近2万皮肤病病人,按照经验已经够他“吃”一辈子,不过他始终在学习,活到老、学到老,不仅能更新疾病知识库,帮病人战胜疾病,提升颜值,也是自己保持年轻的法宝。

对待皮肤病,要擦亮眼睛

我从浙江中医药大学毕业后进了杭州市中医院,看了30多年的皮肤病。这30年,皮肤病疾病谱在改变,人们的观念也在变化。到了现在,环境变化,痤疮、面部皮肤过敏的越来越多。当然,大家对皮肤美容的需求也多了。一是社会上重视颜值,长得好的人找工作、找对象总有优势;二是皮肤病本身会造成不舒服,影响生活质量;三是社会上忽悠的东西很多,比如激素依赖性皮炎,产品中含有激素,短期有效,长期用副作用大,最终会导致皮肤出现问题。

皮肤病有2000多种,很容易误诊,皮疹之间的区分要丰富的临床体验,有时虽然只有细微的差别,但用药可能就完全不同了。

七八年前,有一个病人来找我,他很痛苦,50多岁的男性,面部很多丘疹红斑,瘙痒,冬天好一点,夏天加重。他说他这个湿疹怎么也好了,看了很多家医院了。

我初一看,的确像湿疹,但我觉得有问题,就在他面部刮了点皮屑化验。结果有真菌,印证



了我起初怀疑是难辨性体癣的判断。确诊后,马上进行抗真菌治疗,效果就很快。因为湿疹是没有真菌的,只是一个过敏反应。所以说,我们对待皮肤病,真的要擦亮眼睛,既要凭经验也要好好查看,否则差之毫厘谬之千里。

过敏性皮炎、黄褐斑 要这样去预防和治疗

在富阳坐诊,我发现过敏性皮炎特别多,大致原因我分析有三种,环境、饮食和化妆品。天气转热,紫外线增加也容易造成过敏性皮炎。

而在饮食上得了过敏性皮炎的患者总以为吃清淡蔬菜水果好,不吃鱼虾蟹这类易发的食物。殊不知,在蔬菜水果里有些光敏性食物是不能多吃的,比如芹菜、菠菜、莴苣、油菜、芥菜、苋菜、香菜、雪菜、木耳、香菇等都是光敏性食物。而在水果中,比如柑橘、柠檬、芒果、柚子等也是光敏性食物。多吃这类食物,再加上太阳晒,就会诱发或是加重面部皮炎症状。

另外,在富阳到我这里看过过敏性皮炎的女孩中,一部分是因为小妹妹推销,在电商、微商购买

化妆品,搽了以后就造成了过敏性皮炎。爱美的女士千万要注意,选择化妆品一定要慎重。

目前在富阳回春堂分店有测过敏源仪器,可以根据体质检测过敏源,然后根据情况可以做中药调理、中药面膜及中药冷喷,并可以针对过敏源进行脱敏治疗。

黄褐斑也是让大多数爱美人士头疼的事。而现在黄褐斑的人实在太多,上了年纪的女人或多或少都有点。这个病其实也属于身心疾病,与精神、内分泌和日光有关系。

黄褐斑,很多是妊娠后出现,与气血瘀滞、肝气郁结有关。痤疮也要分类别,年轻人会长,现在四十岁的女人也常见。但中医治疗上会区别对待,年轻的清热解毒,年纪大的,就要活血化瘀、疏肝解郁。另外,夏天到了。对付黄褐斑,首先要防晒,而阴天更易晒黑,更要涂防晒霜。

我们在治疗上会分几步:首先要防晒。要涂防晒霜,阴天也要涂。阴天时,长波紫外线多,容易造成皮肤发黑。晴天时,中长波紫外线为主,容易把皮肤晒红,黄褐斑就是与长波紫外线有关系,晒了后会色素沉着。

第二要调节精神,心情要开朗。第三是饮食上多吃蔬菜,多摄入抗氧化的维生素C,抗色素沉着。第四,最好再进行中药调理。四管齐下,对付黄褐斑就会有效果。

医生简介:

陶承军,主任中医师、杭州市级名中医、教授,毕业于浙江中医药大学,中国医师协会皮肤科分会委员,浙江省医学会皮肤科分会常委,浙江中医药大学教授,在市属三甲医院从事皮肤科临床工作三十余年。

隔周一(8:30-16:00)陶承军医师在富春街144号(郁达夫公园对面)方回春堂富阳馆坐诊。

福利:拿着这期本刊到方回春堂富阳馆可义诊一次。咨询电话:63363608

养生治病都要辨识不同体质

口述:贾桂雯主任中医师 整理 钱旭群

人们对养生的要求越来越高,市面上各种保健品更是层出不穷,但是如何正确养生却需辨识自己的体质才有效。本刊请到贾桂雯主任中医师,为大家讲讲中医在养生保健上的一些建议和经历。

临床中对辨证的感悟

今年6月上旬,作为市科普讲师团的资深老师,我按杭州市科协的授课计划,到余杭区鸬鸟镇讲了3场中医养生保健课,场场座无虚席,很受欢迎。课后,里外三圈围着我纷纷提问,有的伸手要把脉看病。印象最深的是一位年过七旬的沈大伯,咳嗽、咳痰、胸闷、夜间气急已经半年多了,每个月到社区卫生服务中心用抗菌药物挂盐水,同时服用鱼腥草、痰热清口服液,但症状总不见好。

我当时看了舌苔脉象,一派寒象,再用清热解毒的中药和抗菌药物简直是雪上加霜啊!于是改用医圣张仲景传给我们的经方小青龙汤,由麻黄、桂枝、姜半夏、细辛、五味子等组成。昨天沈大伯电话里兴奋地说,咳嗽咳痰明显减少了,也不那么怕冷了。

这就是中医的精华:辨证施治。理是常理,法无定法。所以有经验的中医都知道,用某验方治疗某种病是不科学的。

前几年还遇到几个典型的病例。有一位32岁的重庆女子,在杭州某服务行业上班,慢性盆腔炎,一直想怀二胎,吃中药半年了仍无果。偶然找到我,让我看了药方,都是忍冬藤、败酱草之类清热解毒药,舌脉却是寒冷之象,我说,给你换个方子,用一些温肾养阴疏肝中药看看。试想苦寒之



地焉能让种子生根发芽?

一位退休女教师,失眠十余年,吃遍中西药。西医辨病,中医辨证,就诊时辨证是心脾两虚,用归脾汤治疗,服药三天患者即睡眠明显改善。

一位住城北的张大伯,喉癌术后,不能发声,只能写字交流,经历了手术、放疗、化疗,吃尽苦头。找我看了一年多,每半个月就就诊一次,根据疾病不同时期辨证施治,益气养阴,健脾和胃,理气化痰,而不是一味地用大量的抗肿瘤中药。眼看自己一天比一天好起来,张大伯每次见到我都先竖起大拇指。

中医界的同行都知道“扶阳派”代表李可老先生,有人认为李老先生在北方地区工作生活,适合辛热温阳之品。而我们江南水乡多湿多热,不适合干姜、附子等辛热中药。实际上人的体质不仅受环境影响,还因饮食习惯、生活方式的改变而改

变。比如爱长痘痘的女孩可能是湿热体质,如果喜欢吃冷饮,时间长了会变成寒性体质,甚至痛经。这就是医生看病就是要望闻问切四诊合参,才能辨识虚实寒热阴阳表里。

中医经典要传承 更要学习新技能

临床工作了近三十年,遇到许多困惑。再回过头学习《内经》《难经》《伤寒论》《神农本草》等典籍,常感叹古圣先贤之伟大,感叹今世难以超越。但现代人对中医学补充和发展的新技能,却让中医人如虎添翼。如世界中医药联合会推崇的易医脐针、韦氏脉、长桑君脉法等,对精准辨证,精准治疗获益匪浅。

我接触的病人,许多是在校大学生。痛经、月经不调、多囊卵巢综合征等特别多。遇到痛经急诊的女生,先用脐针立即止痛,后续中药调经定痛治疗,也有经前5-7天用脐针治疗的,等到经前就不痛了。

还有一些更年期失眠烦躁,阴虚阳亢体质的,中医医理是水火不济,用脐针治疗,往往在诊室里就入睡了,再配合中药治疗,让爱美的女性重回温柔美丽。

医生简介:

贾桂雯,主任中医师。擅长慢性咳嗽、慢性阻塞性肺炎、支气管哮喘、肺源性心脏病等呼吸系统疾病的诊治,以及心脑血管疾病、疲劳综合征、睡眠障碍、肿瘤放化疗反应症的调养。在女性祛斑、养颜、美容和抗衰老方面主张以内养外。尤其在冬病夏治、冬令进补、饮食调理方面积累了较为丰富的经验。

周日上午贾桂雯主任医师在富春街144号(郁达夫公园对面)富阳方回春堂坐诊。

福利:拿着这期本刊到方回春堂富阳馆可义诊一次。咨询电话:63363608