秋风起，养肺润燥正当时！

受访专家/广东省中医院大院传统疗法科主任、教授 陈秀华 文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 多英 宋莉萍 图/视觉中国

一场秋雨一场凉，广州秋意渐浓，空气越发干燥。很多人都出现唇干舌燥、咳嗽、便秘等不适。女性朋友更是为皮肤保养愁烦，因为秋季皮肤易缺水，各种皮肤问题就会随之而来，如没光泽、皱纹明显、毛孔日益粗大等。

木瓜鲜奶 余燕红 摄

与秋季皮肤问题说再见 润燥养肺可“以内养外”

近日各大医院因皮肤皲裂、瘙痒甚至脱屑、出血来就医的患者不少。中医有“肺主皮毛”的理论。广东省中医院大院传统疗法科主任陈秀华认为，在秋季滋阴养肺、润燥护肤可起到事半功倍的效果。

如何才能滋养肌肤，做个水嫩嫩的健康美人呢？她指出，食用一些具有滋润脏腑功效的中医药膳和保健茶饮，可以达到以内养外、美颜焕肤的功效。若再辅以适当的中药面膜，则保湿润肤的效果更好。

当了一夏天的夜猫子 你的作息也该调整了

苦夏漫漫，前段时间白天溽热难耐，很多人都会选择白天“蛰伏”，晚上出门会友、消夜，就算是宅在家里的，也都煲剧、玩手游到很晚，越夜越精神。

秋冬季节是疾病多发季节，要想少生病，改变作息很重要。陈秀华提醒，秋季起居上要“守阳养阴”，是指起床的时间最好在太阳出来之后。因为早睡可以保养人体阳气，保持温热的身体，早睡早起不熬夜。

【当季药膳食疗推荐】

1.养颜润肤糕

原料：核桃仁30克，莲子肉20克，黑芝麻、枸杞子各10克，玉米、山药各200克，红糖适量。

方法：将以上原料捣碎成粉，然后加入红糖及水，揉制成团，分成小块，蒸熟成糕即可食用。

功效：补益肾阴，养颜润肤。

2.雪耳炖木瓜

原料：雪耳25克、木瓜一个、北杏15g、南杏20g、冰糖适量。

方法：将雪耳用清水浸透发开，木瓜去皮、籽，切成小块，南、北杏去皮，一起放入炖盅内，加适量冰糖及适量滚开水，盖上炖盅盖，放入锅内，隔水炖至材料入味，即可食用。

功效：养阴润肺，滋润养颜。

3.百合红枣银杏羹

原料：百合50克、红枣10枚、白果50g、牛肉300g、生姜两片、盐少许。

方法：将新鲜牛肉用滚水洗净，切薄片。白果去壳，用水浸去外层薄膜。百合、红枣和生姜洗净，红枣去核，生姜去皮。瓦煲内加入适量清水，烧开后放入百合、红枣、白果和生姜片，用中火煲至百合将熟，加入牛肉，继续煲至牛肉熟，加盐少许即食。

功效：补血养阴，滋润养颜，润肺益气。

4.木瓜鲜奶

原料：木瓜360g、鲜牛奶两杯、白砂糖适量、碎冰块适量。

方法：取新鲜熟透木瓜，去皮、核，切成大块。将木瓜块、鲜牛奶、白砂糖及适量碎冰块放入果汁机中，打碎成浓汁，即可饮用。

功效：润肤养颜。

注意：脾胃虚寒者禁用。

5.龙莲鸡蛋汤

原料：龙眼肉15克、莲子肉50g、鸡蛋两只、生姜两片、南枣四枚、盐少许。

方法：将鸡蛋隔水蒸熟，去壳。将龙眼肉、莲子肉、生姜、南枣洗净，莲子肉去心，保留红棕色莲子衣，生姜去皮，南枣去核，备用。瓦煲内放入适量清水，烧开后放入以上材料，用中火煲两小时左右，加入盐少许，即可食用。

功效：宁心安神，养血润肤。

小儿咳喘反复发作 防住感冒才能治根

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

医案 小阳，8岁男孩，闭塞性细支气管炎5年余

小阳今年8岁，患闭塞性细支气管炎5年多了，服用激素治疗两年多后明显的气喘、咳嗽消失了，平时偶尔服用止咳化痰的药物，病情稳定。1年前小阳因支原体肺炎住院，发热、气喘、咳嗽再次找上门来，经抗感染等治疗后，烧退了，咳喘也有所改善，但抵抗力却直线下降，此后容易反复感冒，在某医院服用阿奇霉素近两个月，各症状不仅没有改善，反而开始出现汗多，早上起床时总会打喷嚏，大便干结难解，脾气大。妈妈百思不得其解，看见小阳的药越吃越多，妈妈心里万分焦急。偶然间得知德叔治疗小儿久咳久喘有一手，马上找到德叔门诊。

德叔解谜 肺气虚了，体表防线减弱

感冒是再平常不过的疾病，但是对于小阳这类有慢性咳喘疾病的患儿危害却很大。每一次感冒，都会消耗掉体内很多正气去和外邪作斗争，肺气就会更加虚弱，肺功能也会变得更差。小阳因为患支原体肺炎使咳喘复发，长期使用抗生素损耗了大量肺气，使体表的防线变弱。每当天气变化或者日常防护有疏漏的时候，风寒或风热邪气就可以很轻松地越过体表防线进入到肺内，引起感冒，甚至肺炎。小阳每次感冒，只是一味地使用抗生素攻打外邪，却没有补充肺气，加固防线，所以感冒容易反反复复。治疗上，德叔并不着急祛散邪气，而是以扶助正气、补益肺气为先，当肺气慢慢充盛，体表防线坚固了，邪气自然就会被驱赶出去了。经过两个月的治疗，小阳很少再感冒了，咳喘也明显改善了。

预防保健 防住感冒，功在平时

德叔强调，像小阳这类既往有慢性咳喘疾病的患儿，千万要防住感冒。预防感冒功在平时，要注意在日常生活中慢慢把体表防线加高、加固，感冒自然就会遁地而逃。秋天来了，天气变凉，首先要做好保暖工作，随着昼夜温差逐渐变大，中午天气仍热，早晚气温稍低，在早上刚起床和太阳落山之后，要记得及时给患儿添加衣物，尤其要注意背部、腹部、足部的保暖。饮食方面，不要看见发烧、肺炎的诊断，就认为是热气了，盲目使用桑叶、菊花、萝卜、贝母等清热解毒类药物和食物，要结合患儿整体的症候特点来判断，如果同时有流清鼻水、怕冷、咳白痰等，就是风寒为主，可以煲葱白生姜红糖水饮用；如果同时出现流黄鼻涕、咽痛、痰黄等，就是风热为主，可以煲桑叶葱白生姜水饮用；如果伴有口鼻咽干、痰黏难咯等，就是风燥为主，可以煲玉竹沙参炖雪梨食用，如果风重，可以加生姜两三片。

德叔养生药膳方 参芪牛尾骨煲

材料：牛尾骨200克，黄芪5克，太子参10克，生姜两三片，精盐适量。

功效：健脾补肺益气

制法：将各物洗净；牛尾骨切小块备用；诸食材一起放入锅中，加适量清水约1500毫升（约6碗水量），武火煮沸后改为文火煲1.5小时，放入适量精盐即可。

羊城晚报健康大讲堂预告

懂宝贝计划——“小身体大信号”

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 朱颖贤 刘元铃

腹泻、厌食、积食、发烧、咳嗽、湿疹，这是小儿常见的六大症状。但是，家长对于孩子出现这些身体信号的认知是一知半解。有调查显示，对于孩子腹泻，超过一半的家长不能及时做出有效应对措施。为此，中国儿童少年基金会、羊城晚报《健康周刊》特别联合广东省妇幼保健院举办“懂宝贝计划——小身体大信号”的健康大讲堂活动。

本次活动，主办方特邀中医儿科专家杨东新主任谈谈儿童腹泻的身体信号以及家长该如何应对和处理这些问题。在秋季腹泻高峰来临之前，专家会帮助家长更科学地喂养孩子，守护孩子的健康成长。在现场，参与互动，专家还将面对面解答您家孩子的养育难题。

现场还会派发中国儿童少年基金会编著的《丁桂懂宝贝计划·儿童身体信号辨识手册》。

时间：9月21日（周五）上午10:00
地点：广东省妇幼保健院番禺院区一楼会议室
内容：懂宝贝计划——“小身体大信号”健康讲座

专家简介 杨东新

广东省妇幼保健院中医儿科副主任，广东省胸部疾病学会呼吸康复专业委员会常委，中国中医药信息研究会理事。曾参与制定《2015年广东省手足口病中医药防治专家共识》。

擅长运用中医或中西医结合方法诊治小儿病毒感染性疾病（病毒性肠炎、手足口病、疱疹性咽峡炎、疱疹性龈口炎、流感、麻疹、水痘等）、猩红热、腺样体肥大、咳喘等皮肤病、鼻炎、腹泻、便秘、黄疸及疑难杂症，尤其注重小儿脾胃功能的调理，临证注重运用中医综合疗法、外治法等调理小儿疾病。

出诊时间：周二上午中医儿科~儿童内分泌专科门诊（性早熟、甲亢、生长发育迟缓等需要中医诊疗可预约）

鱼刺卡喉，这些习惯很危险！

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德

你有没有这样的经历：本来已经小心翼翼地吃鱼了，结果还是被鱼刺卡住喉咙。吞饭、喝醋、抠喉……你还用这些招数吗？或会让鱼刺扎得更深！

吞饭、喝醋、抠喉不可取

日前，在白云机场工作的何先生就遇到了这事。他一连吃了几口饭，喝了几口醋，鱼刺还是卡着，喉咙还越来越痛。着急的何先生在家人的陪伴下，赶往广州市中医医院同德围分院就诊。

去到医院，已经是下班时间，于是到外科住院部寻求帮助。当时值班的骨伤科副主任中医师彭志华见状，立即放下手中的筷子，安抚何先生坐下，借助手电筒的光，用压舌板寻找鱼刺。由于鱼刺位置较深，中间经历几次强烈咽喉反射。最后彭志华用镊子深入喉咙，终于将“作乱”的鱼刺取出来了。鱼刺足足有1厘米长。

该院耳鼻喉科郑妮亚医生介绍，许多患者前来就诊的时候，经常会说“我已经吞了几口饭，或者喝了好多醋都不管用”、“自行抠喉咙后甚至吐出鲜红色的血液”……这些方法都是不可取的，而且这样很有可能将鱼刺带到更深的地方，增加鱼刺取出来的难度，并且也增加了病情的危险性。

去医院轻松可取出

如果鱼刺卡在咽喉，可以去医院门诊就可以取出，有些鱼刺卡得较隐蔽或者患者容易作呕的可在纤维喉镜下取出来。

但是有些鱼刺卡的部位较深，有可能卡到食道，这种情况借助胃镜或者全麻食道镜下即可取出。

鱼刺入喉不痛也不能轻视

最后要提醒的是，鱼刺卡在喉咙里，还有一些患者觉得只是喉咙有些异物感，疼痛也不是很明显，甚至觉得可以不予理会，任鱼刺卡在喉咙里。这种做法也是不正确的。

鱼刺是一种异物，在身体里肯定会引起炎症反应，如果卡在食道、气管，长时间不取出来，引起食道黏膜溃疡，甚至食道穿孔，危害更大；如果卡在食道第二狭窄的部位，旁边就是大血管，一不小心有可能刺伤大血管，引起大出血，危及生命。

益生菌吃法不对，等于白吃了

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

益生菌有益肠道健康，改善我们的消化功能。可是如果吃法吃错了，效果大打折扣，等于白吃了！

医用益生菌效果更强大

一说到益生菌，我们就会联想到超市里买的酸奶、益生菌饮料。没错，那里面都含有益生菌，对身体大有益处。

广州中医药大学第一附属医院药学部崔妙仪药师介绍，如果你出现了因菌群失调而引起的腹泻、便秘、腹胀、消化不良、食欲不振、肠炎等症状，医生不会建议你回家喝酸奶，而是会给你开专门的医用益生菌。

这种益生菌药品里面所含的益生菌数量更为巨大，因此效果会更好。在医学上，益生菌还被用于治疗新生儿黄疸、肠易激综合征、幽门螺旋杆菌感染、乳糖不耐受、慢性肝病等。

最好餐后服，不宜热水送服

崔妙仪药师提醒，无论是哪种益生菌，都不宜用热水送服，应用低于40℃的温开水或温牛奶，以免制剂中的有效成分于高温中被灭活，降低药效。

胃酸会影响益生菌的有效活性，因此服用益生菌药物的最佳时间是餐后。

吃这些药时，别吃益生菌

另外要提醒的是，当益生菌活菌制剂与抗菌药物合用时，抗菌药会抑制益生菌的生长繁殖甚至杀死这些活菌，从而使得药品失效；如病情需要必须联合使用，建议间隔2—4小时；真菌制剂，如布拉氏酵母菌则不宜与抗真菌药物同时服用。

此外，益生菌也不宜与鞣酸、铋剂、氢氧化铝等药物同服，以免其抑制，杀死益生菌。服用药用炭、蒙脱石等具有吸附作用的药物时，应间隔至少1小时，避免益生菌被吸附排出体外，影响疗效发挥。

当心益生菌依赖症

益生菌不能因为对人体有益而滥用哦！医学研究证明：长期服用益生菌药物，会使肠道逐步降低自身繁殖正常菌群的能力，久而久之便会产生“益生菌依赖症”。因此，益生菌虽有益，但也不能随意服用，需要在医生的用药指导下服用。

医用益生菌有很多选择 陈辉 摄

养心安神 莲子莲心入膳

受访专家/广州市中医医院药剂科副主任中药师 王小英
文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德

现在赏荷的季节已过，但正是吃莲子的好时节。莲子怎么吃才好，听听广州市中医医院药剂科副主任中药师王小英的建议。

【莲子】

莲子，为睡莲科植物莲的干燥成熟不带胚的种子。莲子性平，味甘、涩，入脾、肾、心经。有补脾止泻、益肾涩精、养心安神之效。用于脾虚久泻、遗精带下、心悸失眠等症。在固元膏中加莲子，能补中有清润之效，不易上火。要提醒的是，莲心药性偏寒，在食用时，脾胃虚寒者最好去心再煲汤食用。另它含淀粉量高，糖尿病者宜少吃为佳。贮存时易变质，建议冰冻储藏。

【莲子心】

莲子心味苦，性寒，入心、肾经。有清心安神、交通心肾、涩精止血之效，用于热入心包、神昏谵语、心肾不交、失眠遗精、血热吐血等症。

【莲子食疗方】

●养心补气安神汤

材料：鲜莲子100克、黄芪10克、排骨500克、陈皮3克、姜3片煲1小时。

●健脾胃养心汤

材料：鲜莲子100克、鲜淮山100克、红枣3粒、姜3片、猪骨煲1小时

●健脾祛湿汤

材料：鲜莲子100克、鲜茯苓100克、姜3片、猪骨煲1小时

●养阴润肺清心安神汤

材料：莲子10克、百合10克、排骨250克煲1小时。

今日养生方

普洱+陈皮 最配月饼

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 图/陈辉

中秋将至，月饼又是亲朋好友间互相馈赠的主角，有些家庭还没到中秋就已经囤了好几盒月饼。大多数月饼含脂肪、热量比较高，吃起来比较黏腻，那么月饼怎么吃才健康？

广州中医药大学第一附属医院药学部华成坤主管药师建议，陈皮普洱茶搭配月饼吃，行气消滞、解腻效果最好。

【广陈皮】

广东民谚说，“广东有三件宝：陈皮、老姜、禾秆草”。广陈皮常作为食品用，很多家庭做菜的时候都会加少量的广陈皮用来调味，如陈皮骨、陈皮鸭等；此外，还有陈皮普洱茶、陈皮饼、陈皮酱、陈皮酒、陈皮糖、陈皮调料、陈皮果脯等食品。

【陈皮+普洱】

华成坤介绍，此茶两物气味相合，香气与口感互相补充。香气——陈香扑鼻，沁人心脾；口感——既有陈年熟普的温润与醇厚，又有广陈皮的果香与甘醇。

熟普能助消化、解油腻，而广陈皮行气燥湿，可增强熟普的助消化作用；两物相合，行气消滞。此外，可依个人口感，酌加菊花，另有一番风味。

【广陈皮普洱茶泡法】

陈年熟普6克，广陈皮2克。

1、将陈年熟普与广陈皮，同时放入盖碗里；

2、加入刚煮沸的开水，加盖10秒，倒出，此步是洗茶步骤，茶水弃去；

3、再次加入开水，加盖20—30秒，将茶水倒出公道杯，即可分而享之；

4、如上面第3步，加开水持续冲泡，可冲泡10次左右，后面几次可酌情增加冲泡时间。