



寒冬日子



图//视觉中国

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 朱海媚

疲倦、失眠、胃口差，试试雷火灸！

文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

疲乏无力、失眠多梦、胃口差、情绪不稳定……可是去医院做了一圈检查，又没有发现有什么器质性病变，那么你可能属于亚健康！广州中医药大学第一附属医院康复护理中心主任陈兴华教授的中医理论认为，亚健康病因病机主要是脏腑气血阴阳失调，精血亏虚，脏腑形神失养导致。他建议可以用雷火灸调理。

雷火灸是什么东东？

陈兴华介绍，“雷火灸”与艾灸一样，属于火热灸，是一种纯绿色的无创伤性的外治法。但和一般艾灸有很多不同之处：

外观：雷火灸条比一般艾条更粗、更短。

材料：雷火灸含乳香、木香、沉香等10多种天然药材；艾条只有单纯的艾叶。

温度：雷火灸可达240℃，艾条78℃。

辐射能力：更强，近红外线的成分更多。

时间：雷火灸条较粗、短，一般燃烧时间为110~120分钟左右，比普通艾条燃烧不到一个小时。

手法：雷火灸比一般艾灸有更加独特的操作手法，比如雀啄法、小回旋灸法、螺旋形灸法、横行灸法、纵行灸法、拉链式灸法等等。

效果：雷火灸与艾灸一样，都是将灸条点燃后用悬灸的方法刺激相关穴位，但是由于雷火灸药物成分多、温度高、渗透性强，再加之特殊手法，因此舒经活络、活血利窍、改善周围组织血液循环的效果要更好。

哪些人群适合雷火灸？

陈兴华教授介绍，雷火灸在临床上除了用于亚健康的调理，还可以用于减肥、更年期的调理，以及干眼症、肩周炎、腰腿痛、头痛、胃痛等疾病的治疗。



注意事项：

- 1、治疗时间一般为25分钟左右。
- 2、灸后两个小时内不要洗澡，忌吃寒冷、生冷物。
- 3、灸后多喝热水或淡盐水。
- 4、如灸的过程或灸后出现发痒的情况，无需担心，为身体正排出风邪，待风邪排出后，发痒的情况会逐渐消失；不要用手搔皮肤，以免损伤皮肤情况。
- 5、灸后出现水泡：(1)湿气重，可继续治疗。(2)烫伤，水泡小可自行吸收；可消毒后刺破，以防皮肤感染。

禁忌证：眼外伤、眼底有明显出血、充血症状及各种病症的出血期、高血压并发症、心衰、孕妇、发热病人、哮喘等患者忌用

喝酒先暖酒，不伤身

酒是一把双刃剑，适量饮用可以活血化淤，通经活络，祛风湿。但若喝得不对就会适得其反。广东省中医院心血管科主任医师胡世云和你谈谈在冬季如何健康而愉快地饮酒。

一、热红酒——直接倒入锅加热

热红酒(Grueh Wein)是从德国流传过来的一种红酒喝法，通常圣诞节时德国人全家做过弥撒之后会喝这种酒。一起捧着热酒边喝边聊，从头到脚热起来，好像冬天里的一把火。

热红酒就是红酒加热，然后加入肉桂、丁香、柠檬、橙皮、一点点白糖，开锅即成。

热红酒口感偏甜，非常适合搭配中国冬至时节大家都要吃的汤圆之类的甜食，这种饮法让红酒品出了中国元素。建议热红酒时，可以选择宜些的或开瓶后喝剩下的，最好选择稍微甜口的红酒。

二、热黄酒——隔水烫

黄酒，可通血脉、温四肢，缓解

酒可分为三大类：蒸馏酒、发酵原酒和配制酒

胡世云介绍：白酒属于蒸馏酒，它是将原料经过发酵使糖变成酒精后，用蒸馏的方式得到酒液，再经过陈酿、勾兑而成的酒。啤酒、黄酒、葡萄酒等是属于发酵原酒，它是将原料经过发酵使糖变成酒精后，用压榨方法使酒液和酒糖分开而得到酒液，再经陈酿、勾兑而成的酒，营养价值高于蒸馏酒。药酒是属于配制酒，它是以食用酒精或者是蒸馏酒、发酵原酒作酒基，配以其他原料(如中药、花、果等)制成。

喝多少酒好呢？

专家提醒：儿童和少年、孕妇、乳母不应饮酒，成人如饮酒，男性一天饮用酒酒精量不超过25g，女性不超过15g。

新闻知多D：

分乙醇大部分或全部挥发掉。

四、饮啤酒——冬季最好不喝

啤酒是一种高热量的酒精性饮料，1升啤酒的热量相当于200克面包或500克马铃薯，称为“液体面包”。冬季人们经常吃火锅和高蛋白的食物，如果再喝啤酒的话，容易使人发胖，产生“啤酒肚”，还可以诱发痛风。

五、药酒——因人而异喝

药酒按照其作用大体可分为治疗性药酒和滋补性药酒两类。治疗性药酒是以治疗或防治疾病为主要作用的药酒，在配方上有一定的要求。滋补性药酒虽然对某些疾病有一定的防治作用，但其主要是对人体起滋补保健作用，因此要辩证喝酒。

巧护肤，和皮肤瘙痒说拜拜

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 周晋安

进入冬天，对有些人来说最怕就是皮肤瘙痒症，有些人甚至痒得整晚都不能入睡，尤其是大腿和小腿部位。中山大学附属第三医院皮肤科副主任医师龚子鉴给大家支招——

1、控制洗澡的时间和水温。

皮肤瘙痒时，恨不得有多热洗多热，可以瞬间缓解困扰多时的皮肤瘙痒。然而，往往就是这个坏习惯导致皮肤越来越痒。

健康的皮肤有一层薄薄的脂质覆盖。可别小看了这层薄薄的脂质，它可以锁紧皮肤水分和保持皮肤柔软有弹性，如果脂质受损，皮肤水分就会流失，变得缺水 and 干燥。热水的冲洗会加快这层油脂的流失，使皮肤变得更加干燥。洗澡的水温最好不要超过40摄氏度。一般洗澡的水温适宜控制在32℃~40℃，每日最多洗澡1次，每次不要超过10分钟。

2、选择合适的沐浴产品

很多人为了追求“干净”的感觉而选择起泡沫丰富的沐浴产品，但清洁力强的同时意味着会带走更多皮肤天然的油脂。

另外，标榜控油、消毒功效及碱性高的沐浴液，也会使皮肤越洗越干。有些女生特别青睐带香味的沐浴液，喜欢洗完澡后留下香香的味道，但是沐浴液里面的香料其实也会对皮肤产生刺激。

所以，沐浴乳的成分应该越简单越好。皮肤易过敏人士、湿疹皮炎的患者，最好选择低敏无刺激的洁肤产品——pH值最好接近表皮正常生理值、成分简单、不含香料及防腐剂，同时适当减少清洁用品的使用次数。

3、沐浴后外用润肤剂

很多人都会觉得洗完澡还要涂润肤剂很麻烦，但润肤剂不仅可以阻止水分蒸发，还能修复受损的皮肤，减少外源性不良因素的刺激，缓解皮肤瘙痒，而洗澡后正是涂润肤剂的最佳时间。普通人每天外涂一次润肤剂基本可以保持皮肤湿润，而皮肤明显干燥及敏感皮肤的人士，每日至少需要使用2次润肤剂。如果是敏感性皮肤，选购润肤剂时需特别留意产品的卷标成分，最好选择消委会测评合格的产品。

4、抹身代替洗澡

婴幼儿的皮肤油脂分泌较少，

老人的皮肤保护能力较差，糖尿病患者的神经感应温度未必准确，所以每到秋冬季，婴幼儿和老年人都容易患上湿疹。其真假如流汗不多，用沾了暖水的毛巾抹拭身体取代洗澡也未尝不可，隔天洗澡卫生问题其实也不大。

5、避免搔抓

搔抓不仅使皮肤破损，容易发生感染，而且长期反复搔抓会使局部皮肤变得肥厚、粗糙，局部的感觉神经因反复刺激而更加兴奋、敏感，使瘙痒进一步加重。这样就会步入越痒越抓、越抓越痒的恶性循环当中。可以在瘙痒症状出现的初期，使用润肤剂预防，或者用冷水湿敷。

6、养成定时定量喝水的习惯并注意均衡饮食，有助肌肤保持健康美丽。

最后建议：如果上述招数你都用了，但瘙痒仍旧没有缓解，不要等，赶紧找皮肤科医生解决。

冬吃萝卜夏吃姜，蕴含什么养生道理？



民谚有言，“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，又言“上床萝卜，下床姜”，“晚上吃姜，等于吃砒霜”……这萝卜和姜，还真是说法复杂，那让我们来请教一下专家吧。

“上床萝卜”是什么意思？

广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任中医师郑艳华介绍，中医认为“胃不和则卧不安”，晚餐吃得过晚，吃得丰盛了，吃得过饱了，都会影响睡觉。萝卜尤其是白萝卜性凉，味辛甘，无毒，入肺、胃经，能消积滞、化痰热、下气、宽中，治食积胀满、呕吐反酸等。因此，“上床萝卜”，倒不一定说的就是吃萝卜，更可以认为是一种健康睡眠的提示。

在寒冷的冬天，人们喜欢吃各种

补品或打火锅以御寒取暖，肉类、海鲜摄入量增多，萝卜作为冬季应季蔬菜，能解腻清热，消食除胀满，倒是十分实用。

她认为，青萝卜、白萝卜应该作用接近，以清热消积为主，因此萝卜不适合与补气类药物(如人参、党参等)同食，但中间只要相隔2小时还是可以。而胡萝卜，偏于甘补，偏于健脾胃，更适合幼儿喂养。另外生吃萝卜或萝卜凉菜，即使是在夏天，都不能多吃，有胃病的人更应该避免。

之所以说夏吃姜，那是因为天气炎热，多数人更愿意吃凉的东西，如雪糕、冷饮等，更愿意呆在空调房里，容易导致胃中虚冷，此时吃生姜可以温胃健脾，化湿和中，减少肠胃的不适感。

至于晚上吃点姜，绝对不等于吃砒

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

霜，除非你内有胃火，又对生姜有强烈而执著的热爱，顿顿吃，天天吃，当饭吃。

●羊肉萝卜汤

材料：新鲜羊肉一斤，白萝卜六两，大葱白两条，生姜数片，蒜三瓣，桂皮一小片，枸杞一把，红枣四五粒，八角两个，盐少许。

做法：羊肉，加入冷水，大火烧开，捞出羊肉，洗净沥干备用。羊肉加入配料翻炒至羊肉上色备用。然后把羊肉及之前的香料、红枣、料酒，加入足量的水，没过食材，大火烧开，转小火盖上锅盖，炖60分钟。再加入萝卜，再炖30分钟，至萝卜黏软，放入枸杞，炖10分钟，放盐调味即可。

功效：羊肉补气滋阴、暖中补虚、开胃健脾。

针眼(麦粒肿)怎么破？

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

以火引火，火针半天可治愈

林国华教授介绍，麦粒肿在中医看来多半是火毒上抗清窍难以透发所致，根据“火郁发之，以火引火”的理论，用火针轻轻点刺后背的“大椎穴，身柱穴”和眼睑麦粒肿点，可取得速效。一般做好后半天内即可治愈，并且不易复发。不失为一个很好的疗法。

预防麦粒肿，可以这样做

- 1.注意眼部卫生，保持眼部清洁，不用脏手揉眼睛，不用脏东西擦眼睛。
- 2.避免过度用眼、长期的眼疲劳以及长时间戴隐形眼镜。
- 3.少吃辛辣和有刺激性食物。
- 4.注意休息和生活规律，保持充足的睡眠。

2019年1月8日/星期二/品牌运营中心主编 责编 陈映平/美编 夏学群/校对 潘丽玲

种四颗恢复半口牙，高龄老人圆百岁好牙梦！

爱牙工程发补贴，缺牙市民可拨打 020-8375 2288 申请 12000 元公益补贴，实现好牙梦想！

文/记者 陈秋月

数字化舒适种植牙亲历者 万人爱牙公益行动受益者



戴好牙还没下牙椅就吃起了苹果

李阿姨 74岁

缺牙问题：

咀嚼功能缺失，吃馒头都需要用水泡一泡

种牙方案：

All-on-4 数字化舒适种植牙

广州某口腔机构硕博专家科普种牙知识

>> 高龄老人：

缺牙数量多，种牙难度大、费用高

我国老人缺牙率高，缺牙颗数多。根据广州某口腔机构临床接诊数据显示：在该机构报名参加种牙的老年人中牙齿保有率少于40%，健康状况不容乐观。“在我接诊过的老人中，很多是半口甚至全口缺牙，若按照传统种植方法缺多少颗种多少颗，不仅创口大，种植时间长，而且会增大感染风险。”广东省口腔医学会种植学专业委员会常务委员徐世同院长指出，对于老人尤其是身体耐受能力差的高龄老人来说，传统种植很难承受，同时种植费用也高，不够经济。

广州某口腔机构“数字化舒适种植牙”揭幕

>>All-on-4 种牙技术：

4 颗植体恢复半口，省钱更安全

“传统种植牙技术至少植入8颗种植体，才能达到咀嚼承重受力，而All-on-4技术改变了这种情况。”据徐院长了解，该技术之所以受高龄老人青睐，主要是因为它既能做到当天种牙当天戴牙；无痛感，伤口只有米粒那么大，术后当天就能正常进食；最重要的是，该技术只需要植入4颗种植体就能恢复半口牙。“总的来说，这项技术通过少量种植体达到恢复多颗牙齿的目的，且通过电脑反复设计和模拟其植体受力的均衡和植入角度等问题，大大减轻创口，缩短种植时间，延长种植牙使用寿命的同时还可以节省费用，非常适合高龄长者选择。”徐院长总结道。

中德博士专家团一对一亲诊

>>7 旬种牙过来人：

高龄种牙得选大品牌机构

“原本我以为，种牙就是缺多少种多少，没想到德伦口腔一整排只需要种4颗(种植体)，而且做1次手术就能完成！”年过7旬的街坊李阿姨与身边朋友分享自己的种牙经历。据她讲述，早期由于自己不太重视口腔健康，导致牙周病日益严重，后来经过全面了解后，她主动选择了All-on-4数字化导板种植技术。

“种牙毕竟是一个手术，选择靠谱大品牌齿科机构，对我们来说更有保障、更安心。”李阿姨告诫街坊，种牙价格固然要考虑，但是种牙机构也是需要认真选择，接受正规的治疗，安全和效果以及质保都能让人更放心哦。

中外齿科专家团定制手术方案

新年种开运好牙 爱牙工程发补贴

为进一步倡导世界卫生组织8020计划，提高市民生活质量，推进“粤口腔健康”建设，由《G4出动》主办，广东省临床医学学会协办，广东省老年基金会指导，广州某口腔机构作为承办单位及唯一技术指定单位的《广东省公益科普爱牙工程》启动，针对缺牙、无牙等口腔问题，持续提供多方面公益援助，希望帮助市民解决缺牙问题。

有需要的市民均可拨打 020-8375 2288 可申领 12000 元公益补贴，实现百岁好牙梦想。