

邓老凉茶 国医邓老 养生凉茶



雨水不停歇，中医专家提醒你要防寒邪入侵

文/记者 陈辉

五月以后，广州算是正式进入夏季了，可今年的天气特别反常，气温跌宕起伏。一会儿是闷热难耐，对许多人来说最幸福的事就是吹着空调、喝着冷饮爽极了；一会儿又是风雨交加，动辄来个透心凉。中医专家提醒你，这个时候要特别当心寒邪乘虚而入，损伤了阳气。

冰火两重天让寒邪乘虚而入

紫和堂国医馆的主治中医师肖巍介绍，《黄帝内经》记载，养生要“虚邪贼风，避之有时”，夏季人体气血趋向体表，皮肤腠理疏松、毛孔大开，而胃肠道气血相对不足。室外的气温动辄三十多度，而许多办公楼、商场、地铁的冷气十足，有的甚至只有二十出头。人在户外时大汗淋漓，猛然进入低温环境中，风寒邪气易乘虚进入体内，因此出现头晕、头痛、恶心、腹泻或感冒样症状。

肖巍建议，如果是这种原因引起的头痛、头晕可以按摩头部的印堂、百会等穴位，运用开天门、揉坎宫、运太阳等手法；如果有恶心、腹泻，可以喝藿香正气水或艾炙中脘、足三里等穴位。也可以用姜葱汤喝来起到散寒的作用。

温差过大老年人易发生心脑血管意外

人体适应温差较大的环境是需要一定的时间的，年轻人的调节能力强，会适应得更快，而老年人和儿童的调节能力弱，需要更长时间。如果室内外温差过大，老年人甚至会发生心脑血管意外的风险。因此肖巍建议，家庭空调的温度尽量控制在26-28摄氏度，如果商场等公共空间的温度过低，老人和儿童从室外进入时最好不要太快进去，可在门口较为凉爽的地方稍微停留一会儿，等身上的汗落下去再进入。在空调环境也要适当添加衣物。

专家简介：肖巍

中医学硕士，主治医师，首届全国名中医张小平教授弟子，广东食品药品职业学院客座教授，广东省传统医学学会理事，广东省医师学会健康促进工作委员会委员，世界中医药学会联合会医案专业委员会理事。

从事中医临床、教学、科普工作逾二十年。擅长消化性溃疡、慢性胃炎、口腔溃疡、顽固性便秘、肠易激综合征、溃疡性结肠炎、消化不良等疾病的治疗及亚健康调理，以及其他多种内科杂病的中医治疗。

出诊时间/地点：
周一 14:00-17:30 (紫和堂德和中医馆)
周二 14:00-17:30; 周三 9:00-12:00 (紫和堂幸和中医馆)
周四 9:00-12:00 (紫和堂华南门诊)
周二、五 9:00-12:00 (紫和堂华景门诊)

如有疑问，请在后台留言，紫和堂专家将为您解答。

身上的汗落下去再进入。在空调环境也要适当添加衣物。

每天让自己见见天日

很多都市白领一族，几乎一整天都待在室内空调环境。肖巍建议，最好选择一早一晚阳光没那么强烈的时候在户外散步或慢跑，让身体微微出汗，可以祛除空调环境给人体带来的寒邪。这也就是《黄帝内经》所说的夏季养生要“无厌于日”，“使气得泄”。但要注意运动时避免大汗淋漓，及时更衣，并喝一些温茶水，否则会损耗身体的阳气和津液。



红花和西红花 一字之差，两者药效不同

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德

虽然“西红花”与“红花”只有一字之差，且都有活血化淤作用，但两者有本质区别。广州市中医院药剂科副主任中药师王小英介绍，红花与西红花是两种不同的中药材。红花是菊科植物红花的干燥花；西红花是鸢尾科植物番红花的干燥柱头。从功效来看，红花只有活血的功效，藏红花功效则非常全面，且效果更好。



宋代以前称为红蓝花，而到了宋代的《本草图经》：“其花红色，叶颇似蓝，故有蓝名”，红蓝花就改称为红花了，并且一直沿用至今。红花既作染料又作药用，公元前2世纪，红花就作为胭脂或染料的记载，妇女用红花汁作化妆品，名烟支、烟脂，涂面及唇。到了汉代之后，张仲景《金匮要略》记载“红蓝花酒”应该是药用的开始。唐宋之后，红花就广泛应用于中药，因为唐代《新修本草》、宋代《开宝本草》《本草图经》以及明代《本草纲目》等都有其药用的大量记载。

西红花

又叫番红花，原产于欧洲、中亚等地，经印度转至西藏，运销内地。《本草纲目拾遗》《植物名实图考》都误为西藏所产，所以又称藏红花，并沿用至今。《中国药典》在记载这个品种时，考虑到“番”

表示外域的、(除汉族以外)别的民族的意思，含有歧视的成分，并且西藏并不是产地。因而用了西红花这个名称。其实西红花的主产地在伊朗。伊朗进口的藏红花有：极品，特级，一级，二级。

王小英介绍，从很多方面来讲，都不能用红花代替藏红花，特别不能以为加倍剂量的红花能代替藏红花。

西红花是名贵药材，对于女性可以活血化淤、补血、养血、理血、行血，起到双向调节的作用，主治月经不调、经闭、痛经、产后淤血腹痛、不孕不育等。据我国元代重要食疗《饮膳正要》和明朝《本草品汇精要》记载：西红花蕊“主心忧郁积，气闷不散，开胃进食，久服滋下元，悦颜色，令人心喜”。

红花是普通药材，为活血化淤药，妇科用最多。在《新修本草》中记载“治口噤不语，血结，产后诸疾”；《本草衍义补遗》记载“红花，破留血，养血。多用则破血，少用则养血”；《本草纲目》中记载“活血润燥，止痛，散肿，通经”。

食疗方

- 红花当归补血汤
食材：红花2克，当归8克，黄芪20克，乌鸡1只，姜3片
功效：气血双补，调经美容。
- 西红花茶
用量：用西红花泡茶，3-5条/次
功效：起到养颜、美容之效。

淋雨感冒，来碗葱豉汤

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 潘英媛

最近天气变化大，雨水特别多，不少人受凉感冒了。中医专家推荐，感冒初起不妨来碗葱豉汤，能起到把皮肤“腠理”打开，让肌表“邪气”发出去的效果。



图/视觉中国

正气不足，易感冒

广东药科大学附属第一医院中医科博士聂文强介绍，感冒的人会出现头痛、怕冷、鼻塞流涕、身体沉重或酸痛、轻微发热等症状。

在中医而言，这是“外感表证期”，即外感风寒束表的表证期。中医认为，“外感表证”主要是由于“正气”不足，人体的皮毛肌表偏虚弱，抵抗“外邪”的

保护层(中医称“卫表”)变弱，“外邪”乘虚而入侵袭人体的肌表而发病。通俗来说，就是人在抵抗力下降的时候，如遇气候急剧变化、冷热失常、过度疲劳(熬夜、劳作过度)等，就会特别容易感冒、生病。

扶正气祛外邪，多喝热水

聂文强介绍，在“外感表证期”需要“扶正气祛外邪”，即帮

助“正气”一把，把“邪气”赶出体外。人体有自我调节机制，即“正存于内，邪不可干”，在感冒轻症阶段，即有“外邪”来犯，把“邪气”发泄出去，这个问题基本也就解决了。

这一期间，体质好的人，用传统的方法，例如喝点生姜葱白汤，或多喝点热水，就能把这个“表邪”发出去，就能自愈了，这就是为什么有些人不用服药或接受治疗，也能自己痊愈的原因。

聂文强解释，人们常说的

多喝热水，其实就是通过饮用热水发汗，把“腠理”打开，把在肌表的“邪气”发出去。但这只适用于正虚比较轻的人，严重一点就要用比较强力的辛温发汗药，如经典方剂中的麻黄汤、桂枝汤、葛根汤等。

别随意喝寒凉药物

聂文强指出，这一阶段要避免服用大量的寒凉药物，否则就会起反作用，严重者会把

“腠理”大开，导致“正更虚而表未解，邪气入内，变成里证”，这样治疗起来就比较麻烦了。

推荐药膳：葱豉汤。在感冒初期，轻微怕冷怕风、头痛、流涕的患者，可取葱白3寸长，淡豆豉30g，煎汤分2次服。症状稍重一些的患者，可再加桂枝10g、栀子15g，煎汤分2次服用。若伴有轻微咳嗽咽干咽痒的患者，可用桂枝12g，杏仁10g煎汤分2次服。(以上是成人用量，小儿酌情减量。)

你属于“喝水都会胖”体质吗？

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

我喝水都会胖！我喝水都长肉！相信你身边一定有不少这样的朋友。真的有这种神奇的体质吗？这个神奇的体质是怎么形成的呢？广州中医药大学第一附属医院体重管理门诊尤华智主治医师为您解答。

(不懂的朋友可以去医院看体重管理门诊)估算一下自己每天的热量摄入，对比自己的基础代谢量，对比一周后体重的变化。

真相揭秘

尤华智介绍，以上准备其实就是营养师医生们常用的食物调查法。通过这个热量摄入及消耗的调查比较，我们常常发现这些“喝水都会胖”的朋友们的热量摄入比消耗要大。这些人通常会有以下“错觉”造成他们觉得自己吃得“很少”：

1. 正常餐点的主食不吃或吃得比较少，但菜或下饭的菜、汤等吃到饱为止；
2. 米饭或主食比别人要少，但水果吃起来，每次以斤来算；
3. 一般只记得自己哪顿饭吃少了，吃多的一般不会记得；
4. 周围环境可以随手得到(或买得到)零食、水果，而且在工作或看电视、看手机时不知不觉地进食；
5. 忽略了一些具有超高热量食物的摄入，如调味品、美味菜肴中的油脂含量。每天摄入量一小勺的糖，一年累计下来的体重是4kg左右。

控制体重从学习营养开始

尤医生认为，对于一个排除了由于疾病引起肥胖的人群来说，这种传说中的“喝水都长胖”的神奇体质是不存在的，是起不起严谨的饮食热量调查的推敲的。所以，认识食物、搭配好食物、学习营养、吃好每一顿饭才是正确的体重管理方法。

老年人防肾虚，除了啃核桃，还可以喝这个茶

文/图 羊城晚报记者 余燕红

衰老是每个人都无法避免的，但如果过早衰老，那就要注意了，这种情况往往跟肾虚有关。广州市中医医院杂病科副主任医师高三德介绍，预防和缓解肾虚，中医的方法很多，就中药来说，如杜仲、巴戟天、补骨脂、制首乌、熟地黄、黄精、山萸肉、枸杞子等都有很好的补肾作用，平时可以用来泡茶常饮。

他介绍，制首乌有补肝肾、益精血、乌须发、强筋骨等功效，是防治老年人腰膝酸软、肢体麻木、须发早白很有效的一味中药。需要注意的是，生首乌在未经过蒸晒等制时具有毒性，应慎用。杜仲，味甘，性温，有补益肝肾、强筋壮骨、调理冲任、固经安胎的功效。在《神农本草经》中被列为上品。补骨脂，苦、辛、温。归肾、脾经。能补肾壮阳，固精缩尿，用于治疗肾虚腰痛、小便频数、气喘、



腹泻等症。

推荐食疗方：制首乌杜仲强身茶

成分：制首乌6克、杜仲9克、补骨脂6克。

做法：1、水煎取汁，代茶饮用。2、每日1剂，早晚分服。

功效：补益肝肾，强身健体。对于肝肾亏虚所致头晕目眩、头发早白、精神疲惫、腿膝酸软乏力等症有疗效。



分享阅读 共享快乐



中宣部宣教局 中国文明网

凉菜好吃，暗藏健康隐患 怎么破？

受访专家 / 广东药科大学附属第一医院临床营养科主任 赵泳谊
文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 潘英媛

天气热时很多人胃口会变差，三餐都不想吃，只想吃点凉凉的东西。于是凉菜成为很多家庭餐桌的常备菜。与煎、炒、炸等烹饪方式相比，凉拌菜少油腻，清淡爽口，能提高人的食欲，开胃下饭，看起来确实是个不错的选择。

然而，凉拌菜没经过高温加热，容易造成致病细菌残留，长时间放置时更容易变质。如果不幸进食了污染、变质的凉拌菜，不仅肚子受罪，情况严重的话可能引起脱水、低血压等全身中毒表现。

那么，到底该怎么才能吃上可口又安全健康的凉拌菜？广东药科大学附属第一医院临床营养科主任赵泳谊为您支招！

- 一、清洗
做凉拌菜一定要挑选新鲜蔬菜，要用清洁的水多冲洗几遍，污垢要抠挖干净。
如果做凉菜的食材，比如西红柿表面遭受细菌污染，可能会引起细菌性腹泻，因此必要时用淡盐水或果蔬清洗剂将生吃的食物彻底清洗干净。
- 二、刀与砧板
切凉拌菜的刀和案板，最好也应用开水冲烫消毒，不能用切生肉和切其他未经烫洗过的刀来切凉拌菜，否则，前面的清洗消毒工作等于白做。
- 三、绿叶菜
选择蔬菜类，尤其是叶菜类，由于含有非常高的草酸，比如菠菜、空心菜等。在凉拌前最好放入开水中焯一下。草酸会阻碍人体对钙的吸收，焯过水的蔬菜草酸含量会降低。
- 四、淀粉类食材
制作凉拌土豆丝、糖渍山药、芋头等凉拌菜的时候要保证先用水把土豆、山药等材料煮熟透，再进行调味。因为含淀粉的蔬菜，如土豆、芋头、山药等必须煮熟，否则其中的淀粉粒不破裂，人体无法消化。
- 五、糖
做凉菜时常常会用白糖，比如说糖拌西红柿。白糖存放不当，滋生了螨虫，进食后引起肠螨病。食糖本身容易吸潮，如果放置不当受潮，就会容易受到微生物(螨虫)污染，白糖受污染的同时可能还会伴随出现受潮、颜色变黄等改变。人吃了被螨虫污染的白糖，螨虫会随白糖进入消化道寄生，引起不同程度的腹痛、腹泻等症，也就是我们说的肠螨。
- 六、剩菜
白糖尽量小包装购买，并应储存在干燥处，加盖密封。
进食白糖尽量先加热处理，一般加热到70℃，只需3分钟螨虫就会死亡。
- 六、剩菜
做凉拌菜时应吃多少做多少，拌好的菜应一次吃完，剩余的凉拌菜易变质。