



图/视觉中国

乌梅、山楂有消滞作用
图/余燕红

长假吃撑了 四款消滞开胃汤任你选

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 罗翠文 宋莉萍

四款消食开胃方

1 陈梅普洱茶

【材料】普洱茶10克,陈皮5克,乌梅10克。
【制法】将陈皮、乌梅洗净后,陈皮剪碎、乌梅剪开,将普洱茶、陈皮、乌梅一同放入茶壶中,注入开水,将第一次冲泡的茶水倒掉,重新注入开水,滤出茶汤饮用。
【功效】止渴生津,消食养胃。适合口干咽燥、食欲不振、消化不良之人。

2 山楂乌梅消滞茶

【材料】山楂10克,乌梅10克,谷芽10克,麦芽10克,冰糖适量。
【做法】所有药材洗净后放入瓦煲,加水600毫升,大火煮开,转小火,再煮20分钟后加入冰糖即可。
【功效】生津止渴,开胃消滞。适合饮食积滞、脘腹胀闷、消化不良之人。

3 甘草酸梅汤

【材料】甘草10克,乌梅20克。
【做法】甘草、乌梅放入煲内,加水适量,水煎15分钟后放温饮用。
【功效】酸甘化阴,生津敛汗。适合汗出较多,食欲欠佳之人。

4 荷叶山楂茶

【材料】干荷叶5克,干山楂5克,陈皮3克。
【做法】上3味放茶缸内,沸水冲泡15分钟,加糖适量调味,代茶饮。
【功效】清热化浊,理气开胃。适合湿热内阻,口苦咽干,食欲欠佳之人饮用。

“秋老虎”猛,专家教你平安度过“多事之秋”

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

“秋老虎”势头很猛,天气越来越干燥,出现口干舌燥、便干尿赤,特别是平时阴津亏损之人更容易化燥伤津,甚至虚风内动,而出现情绪急躁,睡眠障碍,甚至引起血压波动,所以,人们常把这称为“多事之秋”。

那么,此时我们该如何度秋,保持血压的稳定呢?广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任医师唐梁说,有5点注意事项:

1、注意适应温度的变化。秋季早晚相对偏凉,虽有“春捂秋冻”之说,也要注意不要过于贪凉,特别是中午下午相对温度较高,空调房进进出出差太大,对血压影响也不小。
2、秋季干燥,正午气温高,人相对容易缺水。适当补充水分也有助于血压的稳定。

3、保证充足的睡眠。气温高,空气燥,易耗气伤阴,充足的睡眠可以很好地调节我们的血压稳定。所以不妨中午小憩一会儿,下午的血压会比较平稳。
4、保持心情平静。《黄帝内经·四气调神大论》云:“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也……”。秋天要收心养性,不要好勇斗狠、不宜太过张扬跋扈。心动则神动,心神不宁则血压不稳。

5、选择服用一些滋阴润燥的食物或药材,对于血压稳定也有好处。如:雪梨、柚子、火龙果、猕猴桃、苹果、芹菜、黄瓜、豆芽、马陆、北沙参、百合、玉竹、麦冬、石斛、菊花、夏枯草、桑叶等。

桑叶等。

推荐食疗方:

●桑菊清肝茶

材料:桑叶、菊花、夏枯草、钩藤各5克,金钗石斛(切碎)1克。

做法:上述几味加开水泡茶饮,可适加冰糖。

功效:平肝降压,滋阴润燥。适于肝肾阴虚,肝火上升的高血压。

●天麻止眩粥

材料:天麻20~30克,天冬、麦冬各10克,大米100克。

做法:上述药材洗净,水浸泡30分钟后切碎,同大米下锅煮粥。

功效:滋阴平肝,润燥止眩。适于肝肾阴虚,肝阳上亢的高血压。

秋天养肺 动手学下这两个动作

文/图 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 宋莉萍

近日,广东开启秋雨模式,几乎每天一场秋雨带来了早晚的一丝秋凉,中秋佳节也将到来。广东省中医院珠海医院治未病中心主任成杰辉主任中医师建议,现又值夏秋季节交替之时,经过一个夏季高温的炙烤,人体能量消耗较大,机体免疫力往往下降,老人、小孩及体弱者对气候变化的适应能力常常不足而更易生病。

成杰辉提醒,从此时开始若能加强锻炼,强健体魄,增强机体抗病能力。则可减少各类疾病的侵袭。养生宜“早睡早起,与鸡俱兴”。早起能顺应阳气收降,早起则利于肺气宣发,让人精神饱满,精力充沛。早上起床后宜到室外活动,配合各种拳操动作,进行有节奏的呼吸调息,吐故纳新,能有效改善肺部功能,增强体质。

另外,立秋过后早晚气温相对凉爽,正是进行体育锻炼的好时候,适宜开展各种运动锻炼,如跑步、打球、游泳、做操、武术、跳舞等,随着时间的推移逐渐增加运动量。但此时运动强度不宜过剧,因为运动过剧则出汗太多,会增加机体耗伤,也不利于阳气敛降。



捶腰背可畅肺气,健腰肾



摩鼻养肺健体,增强机体免疫力

成杰辉为你介绍两个简单易行,保肺强身的养生功法:

【捶腰背】端坐,腰背自然挺直,两手握空拳,捶打腰背中央及两侧,从下往上,再从从上往下,先中央后两侧,各捶30次。此法可通调背部经络,畅肺气,健腰肾。

【摩鼻】将两手拇指外侧相互摩擦至热后,分别沿鼻梁、鼻翼两侧上下搓摩30次,然后用两手食指按揉两侧迎香穴30次。此法可养肺健体,增强机体免疫力。

行业信息

拯救脱发,青丝再现

——青逸植发百万援助基金启动仪式隆重举行

文/杨广

日前,青逸植发联合广东电视台、中国医师协会美容与整形医师分会毛发整形美容专委会、深圳市医师协会、深圳市整形美容行业协会、共同发起的“拯救脱发,青丝再现——青逸植发百万援助基金”活动启动仪式在广州青逸旗舰店隆重举行。

青逸植发为落实“健康中国”重要精神,帮助更多有脱发困扰的朋友找到正确的解决方法,重塑个人年轻的形象,找回人生自信。在创始人史良的领导下,启动“拯救脱发,青丝再现——青逸植发百万援助基金”活动,此次活动将帮助譬如更多大面积烧伤疤痕植发和疑难皮肤病植发患者等,特别是常年战斗在执勤和救援第一线的消防战士,因公负伤导致头部烧伤烫伤、烙下疤痕的患者。使他们得到科学规范的治疗,帮助贫困家庭的瘢痕患者实现远离病痛、远离歧视、融入社会的梦想。



拯救脱发 青丝再现 青逸植发百万援助基金

青逸植发创始人史良也在致辞中表示,青逸一直以强烈的责任感积极投身公益事业,真情回报社会。此次联合广东电视台、中国医师协会美容与整形医师分会毛发整形美容专委会、深圳市医师协会、深圳市整形美容行业协会、共同发起的“拯救脱发,青丝再现——青逸植发百万援助基金”活动,一定不负众望,不辱使命,为大湾区广大脱发人士谋福祉,用心服务。

“2019羊城金牌养老机构评选”现正进行

文/杨广

随着人口老龄化不断加剧,养老服务需求快速增长,养老机构成为未来社会养老方式的重要组成部分。伴随时代发展以及养老制度的完善,现代人的养老观念也在逐渐转变。近年来随着广州一大批产品独具特色、服务设施完善的新型养老机构相继涌现,广州各级养老机构迎来爆发期,养老事业进入了全新发展阶段。

《羊城晚报》一直以来关注民生为己任,深受市民喜爱与关注。为了向更多市民传递新兴养老服务产业特别是养老机构的发展现状,深入了解现代养老产品的服务特点,羊城晚报在2018年举办了第一届“羊城金牌养老机构评选”,活动有超过30家知名养老机构参与,通过专家、读者实地走访形式,对养老机构现状进行了全方位测评,最终评选出12家受消费者认可的“羊城金牌养老机构”。该活动的举办,对于集中展

示各级养老机构品牌形象、服务水平及产品特色起到极大推动作用,“羊城金牌养老机构”也成为衡量养老业界发展水平的行业标杆。

2019年第二届“羊城金牌养老机构评选”活动将继续举行,本次活动由羊城晚报报业集团主办,羊城晚报品牌传播中心、羊城晚报老友记俱乐部承办。评选活动从9月正式启动,面向本地所有养老服务机构,将从环境设施、医疗护理、膳食营养、文化建设等多个维度对机构进行综合评审。评审方式包含用户体验度调查(评审团实地考察)、社会认知度调查(公开网络投票)两方面。为保障本次评选的权威、公正和客观,主办单位将邀请《羊城晚报》读者、羊城晚报老友记俱乐部会员、社会公益团体成员等组成评审团对机构进行现场考察、评分。最后综合两项调查评审结果,评选出“2019

羊城金牌养老机构”获奖企业,并在2019年11月初举办的“第六届中国国际老龄产业博览会”上,举办隆重颁奖仪式。

本次评选根据当前本地各级养老经营机构及养老服务企业性质、定位,设定以下奖项(排名不分先后):最佳养老品牌、最佳养老社区、最佳养老机构、最佳养老院、最佳居家养老机构、最佳体验养老机构、最具人气养老机构、最佳养老服务机构等奖项。评选期间,《羊城晚报》还将推出2019羊城金牌养老机构评选活动专题报道,通过报纸平台、数字平台展现养老机构品牌特色、评审团走访跟踪情况。

如想了解本次活动更多详情,请在办公时间咨询电话:020-87133507、87133380,或扫以下二维码关注



寒露时节腹泻频发 温阳除寒湿才是正道

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

医案 37岁刘女士,腹泻2月+

37岁的刘女士是全职太太,今年9月份刚刚把二宝送去幼儿园,本想放松一些,但最近却时常感觉疲倦无力,肚子叽里咕噜响,解稀烂便,一日最多时有5~6次,并且大便中夹带着食物残渣,自己以为是“中暑”,服用藿香正气,起初貌似有所缓解,但不久又出现腹泻,无意中通过朋友介绍来找德叔求

治。初次来就诊时,一眼看到她萎黄的面容,消瘦的身形,穿着和季节完全不符的薄羽绒服,德叔心中早已有数,继续详细询问病史,刘女士说道:“张医生,我觉得整个腹部往下掉,特别不舒服,全身关节疼痛,腰背麻,怕冷,怕风,还经常出现痛经,一痛起来要命”德叔说道:“放心吧,有我呢,我来!”

德叔解谜 阳气不足,寒邪内盛,又遇外感寒湿所致

德叔认为刘女士的时常怕风怕冷,腰背麻、月经少等诸多症状归根结底为阳气不足所致,尤以脾胃之阳亏虚为主,阳虚则寒从内而生,加上寒露时节,感受外来的寒湿之邪,二者强强联合困在体内,耗损阳气,脾胃阳气愈加亏耗,阳气温化无力,出现腹泻,肠鸣这些症

状,同时更加怕冷,怕风,所以在用药过程中,祛湿散寒只是表象,更加要固护先后天之本(温补脾胃之阳),正所谓“扶正固本,正复邪自退也”服用第4剂后,刘女士腹泻的症状明显得到改善,目前间断门诊调治近2月余,再也没有痛经、怕冷等不适了。

预防保健 寒露时节,日常调护配中药贴敷,远离腹泻

寒露时节,雨水渐少,天气干燥,昼热夜凉,气温渐寒,此时腹泻患者为多见,除了注意饮食以外,还要注意及时添衣,尤其注意足部的保暖,不要光着脚,踩着地板,避免寒从脚起。德叔建议平时还可以以中药贴敷,具体如下:白胡

椒5克,吴茱萸3克,米醋适量。将上述药材打粉,放入适量米醋,调成糊状;取少量药糊加醋后放在纱布上,敷于神阙穴(在脐中部,脐中央),待冷却后更换,每次敷10~15分钟,1周2~3次。可以起到温中散寒止泻之效。

德叔养生药膳房

党参石榴皮粥

材料:大米200克,党参10克,山药(鲜品)50克,石榴皮10克,生姜3~4片,精盐适量。

功效:温中健脾止泻。
烹制方法:将诸物洗净,山药刮皮切片备用;大米淘洗干净后,



稍浸泡;党参、石榴皮、生姜放入锅中,加适量清水,煎煮约40分钟,取汁备用;上述食材与药材放入一并放入砂锅,加适量清水,武火煮沸后改为小火,煮至粥成,加入适量精盐调味即可。此为2~3人量。

药材辨识 选党参,其中门道你知道多少

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 图/由受访者提供

入秋以后,天气渐渐转凉。汤水已从清热转为滋阴润燥、养肺养血转变了。秋冬季节的药膳食疗中少不了这味有健脾益肺、养血生津功效的药材——党参。

党参属于大宗名贵药材,全国各地市面上的党参来源复杂,正品党参分野生和栽培,栽培品又因产地、田间管理等不同,性状会有区别;有的是以桔梗科的多种植物混充党参;还有的以其他科植物的根冒充党参,因外形相似,容易被误导……很多人担心花了大钱却买的是劣质货。

那么如何才能挑到靓党参呢?广州中医药大学第一附属医院药学部主管药师华成坤教大家用“一看一闻一尝”的方法来挑党参。

一看

看【狮子盘头】

华成坤介绍,党参的根头部有多数疣状突起的茎痕及芽,每个茎痕的顶端呈凹下的圆点状,好像石狮子头的卷毛造型一样,因此俗称“狮子盘头”。伞形科植物迷果芹的根,外形与党参相似,但没有“狮子盘头”。



看【表皮纹路】

不同产地的党参表皮纹路会有不同。

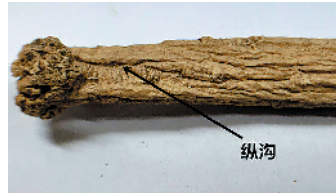
党参(主产于山西,称为“潞光”):根头下有致密的环状横纹,向下渐稀疏,有的达全长的一半,栽培品环状横纹少或无。全体有纵

皱纹和散在的横长皮孔样突起,支根断落处常有黑褐色胶状物。

素花党参(主产于甘肃,习称“纹党”):根头下有致密的环状横纹,常可达全长的一半以上。



川党参(主产于四川南坪、松潘等地):有明显不规则的纵沟。



这三种党参的外观不尽相同,但都是正品党参。

一闻

党参气香浓,与五加科的人参气味不同;同是桔梗科的四叶参,气味也不同,有辣麻气。

一尝

党参质柔润而味甜,嚼之无渣或少渣。四川和贵州有一种甜党,味微甜,但嚼之有渣;四川还有一种称为柴党参的,甜味较差,而且较难嚼烂;前面说到的迷果芹,吃起来有胡萝卜味,容易与党参区分。

敲黑板,划重点

因此,请记住党参鉴别要点:纹路纵沟要分清,气香味甜能化渣,再加条粗质柔润,狮子盘头是党参。