



# 长假吃撑了 四款消滞开胃汤任你选



图/视觉中国

乌梅、山楂  
有消滞作用  
图/余燕红

## 吃辣会长痘？辣椒不服！ 低GI饮食法则，了解一下！

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 黄璀璨

每当看着别人吃香喝辣，自己馋瘾难忍也想来一口。然而，总有人会提醒“长痘不能吃辣”，爱长痘的人表示很不甘心。吃辣真的会导致长痘痘吗？怎么不吃长痘？低GI饮食法则，了解一下！

### 吃辣和长痘并没有直接关系

广州医科大学附属第三医院临床营养科主治中医师刘佳博士指出，现在并没有足够的临床证据说明吃辣会直接导致长痘，吃辣和长痘并没有直接关系，辣椒只能让血液循环加快，从而使得身体代谢变快。

为啥每次吃辣就会爆痘？刘佳分析，主要因为吃辣时，碳酸饮料、果汁饮料也少不了，有些养生人士会喝凉茶饮料，但其实凉茶饮料里的含糖量也不少。除此之外，这些食物脂肪、盐分含量高，都对皮肤不好。这个锅全部让辣椒背，实在冤枉！

### 长痘的真正元凶居然是糖？

“其实，糖不是一个坏东西。”刘佳解释，维持正常的血糖是非常必要的。当人体血糖过低，会出现低血糖。但摄入过量糖类会引起皮脂腺分泌过多的油脂，引起毛孔堵塞、感染、炎症反应而导致长痘。除此之外，糖也会导致肤色暗黄和皮肤衰老。

近年来，提倡的低糖饮食里的“糖”，准确来说指的是血糖生成指数GI值，这个值反映食物引起人体血糖升高的指标。我们应该提倡均衡膳食合并低“糖”饮食。

### 低GI饮食法则，了解一下

低GI饮食法则的理念就是控制不良碳水化合物的摄入，避免葡萄糖摄入过多，囤积于体内。

“通常GI低于55的被称为低GI食品。”刘佳建议，我们日常的饮食中，应该以GI(升糖指数)低的食物为主，包括粗粮、豆类、乳类、薯类(生的或是冷处理的)、含果酸较多的水果(苹果、樱桃、猕猴桃等)、全

“每逢佳节胖三斤”。过节时，一家团聚外出聚餐，或是同学同事吃饭喝酒，一不小心就容易吃撑了。感觉胃部饱胀难受，或口干咽燥消化不良。此时不妨有针对性地选择一些简单易做的茶水，帮你消食醒胃。

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为你推荐如下几个应节的中医食疗方，供选用。此外，专家指出，此时气温稍凉，秋燥渐起，饮食宜防燥护阴，滋肾润肺，可配合芝麻、糯米、蜂蜜、甘蔗、梨等柔润食品。老人可多喝米粥，如加入淮山、杞子、黄精、熟地等滋润食材，补而不滞。

### 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，空调房进进出出温差过大，对血压影响也不小。

2、秋天干燥，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。

### 油性皮肤的人更需低GI饮食

“过度分泌的皮脂是冒痘的主要原因之一。”广州医科大学附属第三医院皮肤科主任医师翁智胜解释。因此，油性皮肤的人群经常会有长痘的烦恼。

饮食对油性皮肤的影响非常大，比对其他肤质的影响大很多。研究表明，高GI(升糖指数)的食物，进入人体胃后消化快、吸收率高，葡萄糖释放快，葡萄糖进入血液后峰值高。血糖快速升高导致了高胰岛素血症，即血液中的胰岛素含量过高，高于正常的含量。过高的胰岛素会对于痤疮的形成有促进的作用，当皮肤角质代谢不正常了，毛孔发生堵塞，细菌滋生就会长痘了。

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“早卧早起，与鸡俱兴”。早卧能顺应阳气收敛，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整，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，因为运动过剧烈出汗太多，会增加机体耗伤，也不利于阳气敛降。

## 秋天养肺 动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、小孩及体质弱者对气候变化的适应能力常常不足而易生病。

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“早卧早起，与鸡俱兴”。早卧能顺应阳气收敛，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整，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，因为运动过剧烈出汗太多，会增加机体耗伤，也不利于阳气敛降。

成杰辉为你介绍两个简单易行，保肺强身的养生方法：  
**【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。

【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



的梦想。

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业委员会、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，此次启动将帮助譬如更多大面积烧烫伤瘢痕植发和疑难皮肤病植发患者等，特别是常年战斗在抗勤和救援第一线的消防战士，因公负伤导致头部烧伤烫伤、留下疤痕的患者，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

## “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服务的重要组成部分。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服务机构相继涌现，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情况，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，对养老机构现场进行了全方位测评，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”也成为了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”活动即将继续举行，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。评选活动在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)：最佳养老服务企业、最佳养老社区、最佳养老机构、最佳养老服务机构、最佳养老体验机构、最佳人气养老机构、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、评审团走訪跟踪情况。

如想了解本次活动更多详情，请在办公时间咨询组委办电话：020-87133507、87133380，或以下二维码关注。



广东省中医院副院长、教授张忠德

香雪橘红痰咳液  
久咳·夜咳·痰多  
又止咳又化痰



广东省中医院副院长、教授张忠德  
德叔系列  
198

### 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，肚子吼里咕噜响，解稀便，一日最多时有5~6次，并且大便夹带着食物残渣，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“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，尤以脾肾之阳亏虚为主，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，脾肾阳气愈加亏耗，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，更加要固护先天之本(温补脾肾之阳)，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，昼夜温差大，此时腹泻患者为多见，除了注意饮食以外，还要注意及时添加衣物，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；取少量药膏糊加热后放在纱布上，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，山药削皮切片备用；大米淘洗干净后，

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；取少量药膏糊加热后放在纱布上，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。

### 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。

那么如何才能挑到真党参呢？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，党参的根头部有很多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，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，有辛辣味。

### 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；四川还有一种称作柴党参的，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。