霜降无霜秋意浓 除燥防寒好迎冬

霜降时节天气由凉转冷，广东省中医院珠海医院治未病中心成杰辉主任中医师提醒："霜降始霜"主要反映黄河流域的气候特征，广东地处东南沿海，珠三角附近城市见霜一般要到元旦后。根据天气预报显示，广东霜降前后白天气温最高可达31℃，而清晨及夜晚气温在20℃左右，气温变化幅度之大常常令人难以适应，降雨显著减少，气候也越加干燥，此时稍有疏忽，容易感寒生病或旧病复发。中医养生当以平补润燥、强身御寒为重点。

受访专家/广东省中医院珠海医院治未病中心主任中医师 成杰辉
文/图 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 陈佳佳 宋莉萍

穿 适时保暖防"老寒腿"发作

霜降以后早晚温差加大，应根据气温变化及时添衣以免着凉。当寒潮来袭时，老人尤需谨防"老寒腿"发作，特别是腰腿受凉后容易出现腰膝冷痛、活动不利。清晨、傍晚气温较低，户外运动时最好穿着宽松的长衣、长裤，尤其要做好腰部及下肢的保暖。

"老寒腿"的发作与感受风寒之邪有关。医经云："痛者，寒气多也，有寒故痛也"。寒邪附于风而入体，风寒之邪痹阻腰膝部位之脉络，气血阻滞不通，不通则痛。现代医学认为腰部支撑整个上半身，是负重及运动时最容易受伤的部位；而膝关节是人体最大的关节，几乎承受着全身的重量，负担重、活动大，关节韧带容易拉伤，关节软骨容易磨损，此二者皆是人体运动过程中功能重要又易损伤的部位。霜降时期由于气温下降会反射性地引起肌肉韧带的血管收缩，血流量减少，血流速度减慢，容易引起腰膝关节的神经、血管及软组织功能紊乱，从而加重腰腿疾病的发生。

此外，一些美丽"冻"人的中青年女性霜降时节仍然穿着短裙、短裤，也容易出现腿部酸麻胀痛、有沉重感等"老寒腿"的先兆症状。建议爱美的女士们密切关注气温变化，及时换上过膝长裙、长裤，或搭配打底裤以保护容易受寒的腿部。

吃 食疗进补有法度

霜降是秋季向冬季过渡的节气，气温降幅大大增加，人体需要进食更多的热量抗寒以增强体质。年青体壮无病之人，对季节及气候变化有较好的适应能力，一般不必药补，可选择性通过食疗调养。

南瓜温中益气、补脾养胃，板栗通肾气、厚肠胃、强筋活血，柿子生津液、除燥热、润肺化痰，莲藕调中健脾、润肺养阴，山药补脾养肺、固肾益精，白萝卜顺气宽中、化痰生津等等，都是适合霜降时节的养生食品。

"虚则补之，实则泻之"，体虚之人根据具体情况进补可起到增强体质、祛病强身的作用。一般以气虚补气、血虚补血、阴虚滋阴、阳虚温阳为总原则。补益药材当中诸如人参、灵芝可补气，阿胶、当归可养血，鹿茸、巴戟能补阳，龟板、鳖甲可滋阴等，必须在分清阴阳气血之虚实情况下对症施食，必要时可在中医师的指导下进行。若患有发热外感、皮疹疮疡、腹痛便秘等急症、实证者，应暂停进补，以免加重病情。

动 健体强身养生功

成杰辉介绍，时下气候早凉夜寒，正是鼻炎、支气管炎等呼吸系统疾病、膝关节骨性关节炎、风湿性关节炎等疾病高发的时期，中医养生除讲究避邪防病以外，亦主张适当练功以增强体质，提高机体的抗病能力。特推荐两种简单易行的养生功法——

1、搓脸摩耳：

先将两手搓热，然后用双手掌在面部上下揉搓，由轻到重，直到脸上发热为止；然后摩耳，用双手拇指、食指循耳廓自上而下按摩20次，按摩耳垂30次。长期坚持可起到强壮元气、益肺补肾的功效，从而达到疏通脸部气血，醒脑提神，预防感冒等作用。

2、叩齿咽津：

盘膝而坐，全身放松，口唇微闭，凝神闭目，然后上下牙齿有节奏地互相叩击。刚开始时，可轻叩20次左右，随着锻炼的不断进展，可逐渐增加叩齿的次数和力度，一般以36次为宜。叩齿后，调息吐纳，用舌在口腔内贴着上下牙床、牙面搅动，用力柔和自然，先上后下，先内后外，搅动36次，当感觉有唾液产生并渐渐增多后，以舌尖抵上腭部以聚集唾液，然后分三次徐徐咽下。此功法可以起到健脾益胃，纳气补肾的效果。

嗜辣如命的你，这几天请悠着点

文/记者 陈辉

最近几次冷空气太不给力，霜降已过广东似乎还没能成功"出夏"，白天许多人还是短T出街。不过早晚的凉意已经很明显了，空气湿度明显减少，不少人都出现唇干、舌燥、咽痒等秋燥症状。广州中医药大学第一附属医院内科门诊吴艳华教授提醒，这段时间要少吃辣、少熬夜，否则会"燥上加燥"。

专家简介：吴艳华

广州中医药大学教授，研究员，多年来一直从事中医药研究工作，主要研究方向是呼吸系统、消化系统疾病，专长于治疗慢性咳嗽、胃肠疾病以及更年期综合征、失眠等中医杂病。

出诊时间：周三上午 出诊地点：广州中医药大学第一附属医院内科门诊

如有疑惑，请在后台留言，紫和堂专家将为您解答。

吃辣＋熬夜＝燥上加燥

现在许多都市人都嗜辣如命，但是这段时间一定要收敛一些，在饮食上少吃辛辣刺激、香燥、熏烤等食品。吴艳华教授解释，秋天是一个阳气渐收、阴气渐长的时期，而辛辣食物容易激发阳气，多吃伤肺上火，不利于阳气收藏，不顺应天时，会导致咳嗽、咽痛等，加重秋燥症状。有部分人喜欢生姜养生，但生姜属于辛辣食物，在秋天最好少吃，否则会加重秋燥症状。不过这也不是绝对的，如果是体寒的人，则可适当吃一些。

熬夜也是都市人的标配，如果你已经出现了秋燥不适要特别注意避免熬夜。熬夜会耗伤阴液，导致津血亏虚，从而使人体更加缺少津液的濡润，导致燥上加燥。

养阴防燥、润肺益胃

这个时节的养生要从养阴防燥、润肺益胃方面入手。宜多吃些芝麻、核桃、银耳、萝卜、番茄、莲藕、百合、沙参等有滋阴润燥、益胃生津作用的食物。水果有梨、提子、荸荠、香蕉等；蔬菜有胡萝卜、冬瓜、莲藕、银耳等，以及豆类、菌类、海带、紫菜等。可以每周做一两次百合银耳羹或百合大枣粥给全家人饮用。

这里要提醒的是，俗话说"春捂秋冻"，秋天适度经受些寒冷有利于提高皮肤和鼻黏膜耐寒力，但是老年人、体弱者和患有各种慢性疾病者，则未必适合秋冻，防止"冻"出病来。因为在气温下降和空气干燥时，感冒病毒的致病能力增强。当环境气温降低后，人体上呼吸道的抗病能力就会下降，因此，为了防病抗病，要适时更衣。

秋风萧瑟，眼睛干涩？明目养肝靓汤来帮你

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

深秋时节，天气渐凉，气候也越发干燥，除了出现口干舌燥、鼻干咽痒、大便干结、皮肤干裂等情况之外，相信很多人还会出现眼睛干涩疼痛、发痒眼红、畏光等一系列眼睛不适的症状。季节因素没办法避免，但饮食调理可以帮助改善。

广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任医师唐榕为大家推荐一款养肝明目靓汤，助您拥有一双水润明亮的双眼！

推荐食疗方

石斛太子参炖瘦肉

材料：铁皮石斛20克、太子参30克、枸杞子15克、瘦肉300克、广陈皮一瓣。

做法：1、将所有材料洗净沥干水备用；2、石斛、太子参加温水浸泡半小时；3、将瘦肉、石斛、太子参一并置于炖锅中，加入适量清水，隔水炖2小时，出锅前10分钟加入枸杞子同炖，食用前调味即可。

功效：

补肝肾、明目润燥、益气养阴、生津止渴。

唐榕认为，本汤品有良好的健脾益气、养阴生津、益精明目等作用，适合深秋时节一般人群食用，尤宜于肝肾精血不足所致的眼睛干涩、视物昏花，或使用手机、看电脑上网过久所致的视力疲劳。也可用于气阴不足所致的烦渴多饮、口干舌燥、虚火上浮、咽喉干痒肿痛等不适的调理。

一碗鲜藕汤，健脾又养胃

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

秋令时节，荷枯叶败，而池中孕育出另一种美食佳品——藕。鲜藕含有大量的淀粉、膳食纤维，其蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富。对于幼儿、老年人及体虚久病的人来说，藕更是补养脾胃的好食材。

广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任中医师唐梁说，莲藕生、熟皆可食，药食皆宜。鲜藕含有丰富的钙、磷、铁及多种维生素。在块茎类食物中，莲藕含铁量较高，所以，对缺铁性贫血的患者颇为适宜，用藕辅以其他食材煲汤补血就是这个道理。

莲藕的含糖量不算很高，又含有较高的维生素C和膳食纤维，对于肝病、便秘、糖尿病等一切有虚弱之症的人都十分有益。用其制成的藕粉，能消食止泻，开胃清热，滋补养身，是老人、儿童、体弱多病者上好的流质食品和滋补佳珍。

莲藕生食，清热润肺凉血

在秋季时节，天气干燥，很多人会觉得咽干、皮肤干燥或者便秘。这时如将鲜藕压榨取汁饮用，便可缓解这些问题。古人常以鲜藕汁、鲜梨汁、鲜荸荠汁、甘蔗汁等混合，用于治疗热病口渴伤阴，焦躁难解。鼻咽癌放疗后的病人唾液腺破坏，经常口干，也适合饮用藕汁。

莲藕熟吃，健脾开胃，止泻固精

藕中含有丰富的维生素K，有清肺止血的功效，肺结核患者食用也很好。特别是藕节，其止血收敛作用强于鲜藕，用藕节捣碎后加适量红糖煎服，对各种出血，如吐血、咳血、尿血、便血等有一定疗效。

支气管炎、咳嗽不止时，可饮用藕汁。藕皮也有药效，因此不必削去，将藕洗净取汁即可。藕汁对慢性咽炎咽干咽痒，痰少而带血丝及声音嘶哑者，亦有良好效果。

高热且口渴严重，为热盛伤津，此时饮用鲜藕汁，既能退烧，又解除口渴。若加入梨汁，效果更佳。将莲藕熬粥食用，对于消化吸收也有同样效果。另外鲜藕汁还可以解酒。

推荐食疗方

莲藕排骨汤

材料：排骨500克，藕2-3节、生姜、葱

做法：将生姜切成片，与排骨一起放到盛满清水的锅中，开大火，煮开后再继续煮五六分钟，然后再把排骨捞起来沥干。莲藕切成滚刀状，再与排骨、姜片一起放入砂锅中，放入足够量的清水大约2000-3000毫升，然后大火烧开，再转为小火炖1小时左右。

功效：清香开胃，滋阴润肺。对于气阴两虚的病人，特别适合慢性咽炎、老慢支干咳少痰的人群。

藕粉粥

材料：用藕粉30-50克，白糖适量。

做法：加冷开水调稀，煮开成稠糊状服食。

功效：生津止渴，清热除烦、醒酒。适于高热性疾病津伤口渴；放疗后气阴不足；病后体弱，特别是消化不良者。

TIPs

食用时的小诀窍

藕分为红花藕、白花藕和麻花藕三种。

红花藕：藕形瘦长，外皮褐黄色、粗糙，含淀粉多，水分少，糯而不脆嫩，宜煲汤或蒸。

白花藕：肥大，外表细嫩光滑，呈银白色，肉质脆嫩多汁，甜味浓郁，用于生食、凉拌、榨汁、炒者口感更佳。

麻花藕：呈粉红色，外表粗糙，含淀粉多，宜煲汤或蒸煮炖。烹饪藕时不要用铁锅，否则藕会变成黑色。

哪些人不宜吃生藕？

1、鲜藕生性偏凉，生吃凉拌较难消化，故脾虚胃寒者、易腹泻者，宜食用熟藕。

2、孕妇产后一般需忌食生冷，但藕可以不忌。不过由于藕性偏凉，故产妇不宜过早食用。一般产后1～2周后再吃藕比较适宜。

3、红花藕、麻花藕含淀粉高，糖尿病患者不宜多吃。

天气干燥鼻易出血，医生推荐这款汤

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德

"金秋之时，燥气当令"。自古秋为金秋，肺在五行中属金，"燥"邪当令，燥邪最容易伤及肺胃，耗伤津液。

广州市中医医院耳鼻喉科主任医师江坚称，此时常出现皮肤干燥，易起皱纹，口干咽燥，干咳少痰，甚至鼻出血等症状。所以，养生的重点是养阴防燥、润肺益胃。饮食上还应少吃辛辣刺激、香燥、熏烤等食品。

江坚提醒，秋燥过甚，鼻黏膜失去了滋润更容易出血。肺开窍于鼻，燥邪易伤肺，也容易引起鼻出血。因此，无论是从中医角度还是空气湿度的角度来说，秋季要防范鼻出血的发生。不妨煲个乌梅参麦梨干汤，既能养阴防燥，又可润肺益胃。

乌梅参麦梨干

材料：沙参15g、麦冬10粒、乌梅10g、雪梨干10g

做法：准备所需食材，将四样食材放入茶碗中。浇入开水，加盖焖30分钟左右。滤网过滤后取清液，即可饮用。亦可用有滤网的杯子直接泡服。

功效：养阴生津，润肺益胃。

适用于秋季口干、鼻干、鼻出血、燥痰、大便秘结。

行业信息

倒计时3天，第六届SIC老博会邀您参观

文/余燕红 杨广

中国养老产业领先平台——第六届中国国际老龄产业博览会，简称"SIC老博会"，将于10月31日-11月2日在广州保利世贸博览馆举行。本次活动由中国老龄产业协会、中国保利集团有限公司、广东省老龄工作委员会主办，保利发展控股集团股份有限公司、保利展览承办。

据悉，本届博览会展出面积突破30000平方米，汇集了全球十多个国家和地区的300家优质企业，国际品牌占比达三分之一，是我国规模最大、国际化程度最高的国际性老龄产业盛会。展会精彩看点让人耳目一新：

看点一：展区专业特色两不误

本届SIC老博会集中呈现无障碍生活、养老智能化、康复护理、养老房地产、养老服务业、老年生活用品以及保健养生等专业领域前沿产品、技术以及解决方案。

此外，首次推出养老项目展示区，全面展示并帮助优质养老项目精准对接100万高端社区业主、投融资机构代表以及老年消费者等资源。

再度联合长寿之乡绿发展联盟，全新升级长寿之乡特色展区，精彩呈现各地长寿之乡的养生养老项目、名优产品、老年休闲旅游等多样化康养产品和服务。

看点二：优质展商带来前沿产品

本届SIC老博会启动以来，知名展商纷纷入驻，您将在现场看到一个庞大、专业的展商阵容。足不出户就能帮老人远程看病的问诊系统、只需躺着就可以自动淋浴的洗澡机、自动识别并清洁老人大小便的穿戴式护理机器人、24小时实时监测老人身体状况并及时报警的智能生命体征监测系统、可根据老人使用习惯调节高度的自动升降马桶、电动调控卧姿的护理床、专为老人家设计的安全适老家具……各种各样的养老产品，将让你大饱眼福！

看点三：国际展团提供全球视野

第六届SIC老博会一如既往备受国内外企业关注。今年，日本、澳大利亚、法国、荷兰将继续以展团形式亮相，韩国也将首次组团加盟，共同为我们带来包括老年洗澡机在内的老年护理用品、助视器辅具、老年康复器材、养老智能化设施设备等全球各地的养老新产品。

值得一提的是，今年日本展团最多，2017年开始组织日本展团，到今年扩展到组织36家日本企业参展并在现场举办中日养老产业交流会。

看点四：30场论坛同期举办

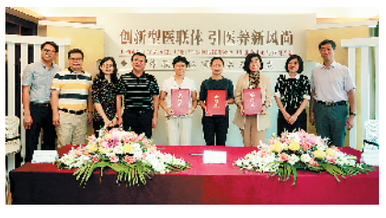
本届SIC老博会将围绕医养结合、养老机构运营、适老化设计、社区居家养老、养老人才培养等行业热点话题，于展会同期举办30场论坛，包含中国国际中医药大健康博览会等，助力供需两端精准合作。

创新型医联体 引医养新风尚

10月23日，广州市红十字会医院、广州市海珠区滨江街社区卫生服务医院与万颐养老齐聚榕悦·滨江中，开启新型医养联合体项目的启动。

近年来，如何实现医养结合成为养老服务事业发展的重要议题。为保障老年人基本健康养老服务需求，自4月1日起，海珠区卫生健康局、海珠区民政局就联手打造了"红棉照护"健康关爱计划。

而此次将"红棉照护"的签约点从社区移到养老机构，则进一步探索了"综合医院－社区医院－养老机构"三位一体的新型医联体。未来，入住榕悦·滨江中的长者可通过"红棉照护"计划，签约家庭医生，建立健康档案。签约的社区医院和综合医院向长者提供预约就诊、健康管理、保健咨询、中医养生保健等服务，确保入住长者能够得到及时有效的医疗诊治。同时，签约三方也将积极探索开展医养联动的创新服务模式，以前沿医疗康复资源为依托，强化老年人疾病预防、慢病管控、术后康复等领域的交流与合作，使医疗服务深耕养老机构，真正实现"小病不出门、长病不出楼、大病直通车"。



据了解，榕悦·滨江中是万科在广州继榕悦·越秀公园店后第二个布局的城市全托中心，聚焦高龄自理长者和各类护理长者的刚性照护需求，提供全方位的养老解决方案。（杨广）