



秋冬交替,正是各种呼吸道疾病高发之时。11月18日,羊城晚报报业集团联合广东省中医院举办、香雪制药协办的“秋冬养生与久咳久喘防与治”健康大讲堂活动在省中医院研修楼举行。广东省名中医、广东省中医院副院长张忠德教授(德叔)为市民讲授“秋冬护肺,远离咳嗽”的知识;广东省中医院甄氏流派团队的专家现场为市民免费义诊。金羊网羊城派同步直播,线上线下人气满满。治咳治喘德叔最拿手,这里选风寒咳、燥咳、脾虚咳等三种咳嗽的防治妙招与读者分享!

秋冬久咳顽咳 治咳名医德叔教你对付它

文/羊城晚报记者 陈映平 实习生 谢佳嫚 通讯员 宋莉萍 孔抒帆

风寒咳——门关不严,风寒之邪致咳

德叔介绍,风寒咳,是因为身体的防护门关得不严实(表不固),风寒之邪找上门来引起的咳嗽。主要症状是咳嗽,喉咙痒,有痰色白,鼻塞,流清涕,怕风怕冷,气紧等。

日常调护注意两点:第一,防风防寒,注意保暖。比如晨起多穿件衣服;入夜玩手机电脑时,颈肩部注意保暖;第二,适当锻炼身体,养足体内阳气。比如,选择最佳运动时间和适合自己的运动项目;中老年人适合打太极、练八段锦;学生及上班族,多散步,吸收深秋自然界的阳气。

预防保健:穴位按摩、艾灸疗法和中药沐足

德叔说,穴位按摩可以选择“肺俞、风府、风门”三个穴位,有

祛风散寒,止咳化痰之功效;只需每日用拇指或食指指腹,置于穴位处按揉,力度要适中。每个穴位按揉150~200次,每日1次。

艾灸疗法选择“涌泉、肺俞、风门、足三里”四个穴位,有温肺散寒止咳之功效;操作方法是点燃的艾条置于离皮肤2~3cm处,进行熏灸。每个穴位灸10~15分钟,1周灸2~3次。

中药沐足法是用艾叶30克,紫苏叶30克,生姜20克泡脚,有疏风散寒止咳的功效。将上述药材放入锅中,加入水煎煮30~40分钟。取药汁倒入泡脚盆中,待水温45℃左右开始泡脚,每天10~15分钟,1周4~5次。

德叔推荐橘红苏叶饮和杏仁橘红炖鹧鸪两款药膳,对风寒咳嗽有辅助治疗作用。



▲德叔在讲座上表情生动,妙趣横生
图/曾俊荣

▼赶快拍下来回家好好学
图/林添杰



燥咳——嗜辣受风,小心燥咳



德叔团队上台教读者做养肺操
图/曾俊荣

燥咳也是秋冬季常见的咳嗽,有内外两种病因,外因是不慎着凉后受风;内因是嗜食辛辣之品或肺本身有问题。主要症状为干咳,少痰或没什么痰,或者痰比较粘,不容易咯出来,或者痰中有血丝,口干,咽燥,声音嘶哑等。

日常防护要注意:第一,防风在先,保暖与微润无缝连接。比如,起风时,戴丝巾或穿圆领衣服,防止秋风袭击颈肩背部。第二,润秋燥。晨起喝点淡盐水,晚上喝点蜂蜜水。

预防保健:穴位按摩和刮痧

穴位按摩选择“天突、列

缺、鱼际”三个穴位按揉,可润肺化痰止咳。只需用拇指或食指指腹,置于穴位处按揉,力度适中。每个穴位按揉150~200次,每日1次。

刮痧选择“中府、照海及颈椎风府到大椎穴处”,有养阴、利咽、降肺气之功效。先将刮痧油均匀涂抹在操作部位,刮痧板与皮肤呈45°,由上到下轻轻刮10~15分钟;力度及速度要均匀,以能耐受为佳,1周1次。

德叔推荐杏仁炖雪梨和沙参玉竹煲老鸭两款针对燥咳的药膳,可清热降燥,辅助治燥咳。

脾虚咳——忧思多虑伤脾

所谓脾虚咳,是因为饮食不当或思虑过多,伤到了脾所致。主要症状是咳嗽反复发作,痰多,晨起或饭后加重,总觉得很累,大便烂,胸闷等。日常防护注意两点:第一,少吃煎炸、油腻、寒凉之品及五谷杂粮,避免影响脾胃运化;少吃番薯、玉米、芋头等粗粮,避免增加脾胃负担。第二,切忌思考过度,思考过多会影响脾胃正常的运化。

预防保健:穴位按摩和艾灸疗法
选“足三里、三阴交、丰隆”三个穴位按摩,有健脾化痰止咳的功效。只需用拇指或食指指腹,置于穴位处按揉,力度适中。每个穴位按揉150~200次,每日1次。



(扫描二维码,可回看德叔讲座现场视频)

尿酸高就要与肉蛋奶“绝缘”吗?

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

查出尿酸高后,不少人就会在饮食上特别注意,远离各种动物性食物,牛羊鸡肉,甚至鸡蛋、牛奶都不敢碰了,几乎成为了“素食动物”。那么,广州中医药大学第一附属医院肾内科汤水福主任中医师介绍,“低嘌呤饮食=吃斋”这其实是一种误区。

低嘌呤饮食=吃斋?错!

汤水福介绍,一般性的尿酸升高,主要是由于饮食不当造成。过于偏爱油腻的食物,一般尿酸高者常常伴有肥胖或轻微肥胖。控制饮食,有目的地选择食物,避免食用含嘌呤高的食物,是可以缓解尿酸偏高的症状。

有人认为动物性食物都是高嘌呤食物,因而自己的食谱中对鱼、肉、蛋、奶等动物性食物敬而远之。这种认识也是不正确的。大部分动物性食物富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等多种营养素,尿酸高者吃是利大于弊。

在动物性食物中,尿酸高者

应该敬而远之的是动物内脏、肉汤、肉馅、肉汁、鱼卵、虾、鹅等含嘌呤高的食物。羊肉、鸡肉、鸡蛋、牛奶,以及大部分鱼类含有的嘌呤都比较少,应该均衡摄入。

降尿酸,试试这些食疗方

广州中医药大学第一附属医院肾内科李环环主管护师介绍,尿酸高辨证多为痰浊、湿热、血瘀,治疗以化痰泄浊、清热祛湿解毒、活血化淤为法,建议尿酸高者可以找中医师辨证后进行调理。

在日常生活中可以用土茯苓、薏仁、姜黄、玉米须、白茅根等煲水当茶饮。也可以用川草薢煲马蹄水,平时多吃紫茄子(清蒸),对痛风有很好的预防作用。

除了饮食控制外,应运动干预。限制总热量,维持理想体重,肥胖者应减体重,每日总热量应较正常减低10%~15%,减重速度以每月减少1000~1500g为宜,同时补充维生素,多饮水以便于尿酸随尿液的排出。



今日养生方

口干舌燥,咽喉痛,赶紧喝润燥茶

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

西洋参茶

【材料】西洋参3克,麦冬1克。
【制法】将西洋参切片或切段,和麦冬一起加水煮沸后用文火煮约1小时即可。

【功效】西洋参补气养阴、清火生津,加麦冬可增强西洋参之滋阴生津润肺的功效。

提醒:西洋参茶主要用于气阴两虚而实火内盛者及肺肾阴虚火旺者。因此,如果患有虚寒病的患者应该注意,尽量不要饮用西洋参茶。另外,西洋参及西洋参制品每日用量5克足矣,切勿私自服用。

菊花茶

【材料】干菊花3~5g、金银花3~5g、甘草2g。

【制法】将干菊花泡茶饮用,也可将菊花与金银花、甘草同煎代茶饮用,煎煮时间不能太长。

【功效】菊花茶可清热解表,清肝明目。适宜在秋天感冒、发热、微恶风热、口干、尿黄、舌质红、苔薄黄时饮用,也



二子茶

【材料】决明子50克,枸杞子15克,冰糖50克。
【制法】将决明子略炒香后捣碎,与枸杞子、冰糖共放茶壶中,冲入沸水适量,盖闷15分钟代茶饮。

【功效】益肝滋肾、明目通便,适宜于高血压引起的头晕目眩、双目干涩、视物模糊、大便干结等症。

山楂茶

【材料】每天用鲜嫩山楂果1枚泡茶饮用,也可用干品每次3~5克代替。

【功效】山楂有消食导滞、活血化淤的作用。经常饮用山楂茶,可降低血脂,调节血压。

提醒:如果肠胃疾病的患者最好不要空腹服用山楂。正常人在服用山楂的时候也需要注意用量,千万不能够一次性服用过多,否则不仅不能够起到减肥以及降脂的作用,甚至还有可能导致身体出现慢性肠胃病。

粥油

没想到粥油 饭焦在中医学里能养生

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

将大米、小米一起来熬粥后,很大一部分营养进入汤中,其中尤以粥油中最为丰富。

郑艳华介绍,粥熬好后,冷却一段时间,便可发现在粥的表面浮着一层细腻、黏稠、形如膏油的物质。中医把它叫做米油,俗称粥油。粥油性平,味甘,功能益气健脾,滋阴养胃,利小便通淋。

中医认为,大米熬粥后大部分的营养和精华都在粥油里,有很好的滋补作用。在古代医家看来,粥油的滋补作

用丝毫不亚于人参、熟地等名贵的药材。《紫竹林单方》提到“治精清不孕方,用粥油日日取起,加炼过盐少许,空腹服下,其精自浓”。也就是说,男子想调精助孕,不妨空腹喝点加了盐的粥油,以助养肾精;女人产后喝的小米粥,也是借助了粥油的滋补作用;老年人不同程度地存在肾精不足的问题,如果常喝粥油,可以起到补益肾精、益寿延年的效果;幼儿、患有慢性胃肠炎的人,喝粥油能补益元气、增长体力。

(1)备小半碗小米(或大米)。洗干净待用。
(2)锅里放适量的水,烧开后,再将米放入,待再烧开后转小火慢熬,期间不要再加水。如果喜欢稀粥的,熬半个小时左右;喜欢稠点的,可再多熬20分钟。
(3)关火后不要马上动粥。放凉一点的时候,传说中的粥油就飘起来了。

需要注意的是,为了获得优质的粥油,煮粥所用的锅必须刷干净,不能有油污。煮的时候最好用小火慢熬,而且熬制时最好不要添加任何佐料。

粥油

制作步骤



饭焦

饭焦也叫锅巴,但现在零食的锅巴。传说三国时代,刘备茅庐三顾,请诸葛亮出山时,诸葛亮家徒四壁,无甚招待。其妻黄月英,见锅里还剩下锅巴,遂用米汤煮锅巴,香润爽口。

郑艳华称,烧焦的食物在营养学上被列入垃圾食物、致癌食物。但中医讲的“焦”只是微微焦黄、焦黑状态,并且用的是无油干炒的方式,是通过炒焦来增强药材本身消化化积的能力。比如焦三仙,是用三味炒焦的药材组合而成的。

很早以前民间就以焦锅巴入药了。饭焦具

饭焦的制作

(1)用电饭煲是没有饭焦的。可以试试做煲仔饭或石锅饭,这比较容易产生饭焦。
(2)如果在外品尝煲仔饭或石锅饭,锅底的饭焦,也不要浪费啦。



莲子饭焦粥

原料:莲子肉50克,饭焦(锅巴)、白糖各适量。

方法:莲子浸泡半小时后与饭焦一起,加水,用文火煮粥,等莲子

肉烂熟,调入白糖即可。

早晚餐温热服食。
功效:适用于脾胃虚弱、食欲不振、消化不良、大便秘结泄泄的人群。

少花钱 不折腾 四颗种植体修复半口牙

“广东省爱牙工程”跨年派福利:数字化种植牙1折起,种两颗,首颗低至1080元! 缺牙市民拨打020-8375 2288 申领(名额有限,先报先得)

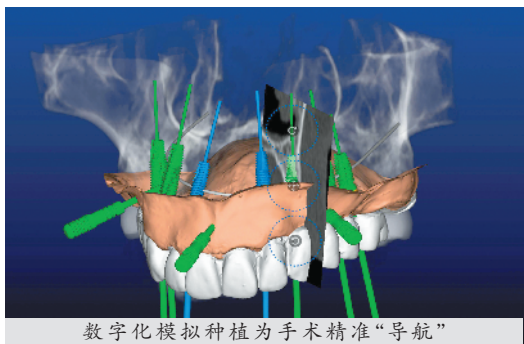
牙齿缺失,并非缺多少种多少

对于种牙,很多半口、全口缺牙的老人都有误解:缺几颗就要种几颗,半/全口缺牙需要植入大量植体修复。其实不然!随着种牙技术不断

提升,有越来越多的修复缺牙方案供选择。满口无牙不一定要满口全种,具体种多少颗牙,是根据个人口腔状况及身体状况,经过权衡设计种牙方案后再决定要种多少颗植体。一般植入4~6颗种植体即可承担咀嚼受力,恢复半口牙。



完成缺牙修复的李大妈年轻好岁月



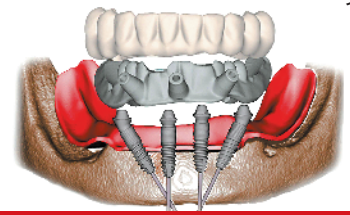
数字化模拟种植为手术精准“导航”

四颗植体撑起半口牙 省时省心省力省钱

李大妈今年76岁,年轻时风风火火,大根甘蔗不削皮直接啃,但年纪一大问题频现:牙痛、牙齿脱落,仅剩残根……吃饭食都艰难,严重影响她的生活质量。

缺牙要修复,但高龄、半口缺牙、怕痛等因素如拦路虎,让她畏惧不前。好在SMN舒眠无痛种植牙技术能解决李大妈的担忧,“原本我以为种牙是缺多少种多少,没想到广州这家口腔机构一安排只要种4颗(种植体),而且手术一点都不辛苦,感觉就是打了个盹!”

SMN舒眠无痛种植牙技术不仅实现术前放松、术中无痛,还大大降低了手术风险,因为根据缺牙患者的牙槽骨情况来确定植入的植体数量,协调了整口牙齿的受力点平衡,所以牙齿的固定和使用寿命也得到了更好的保障。



疑难种牙轻松种 普通种牙舒适种

近年来,借助3D数字化技术和舒适诊疗技术的优势,让半/全口缺牙等疑难问题迎刃而解。依托先进的检查设备及数字化技术,种植医生可快速获取缺牙者的缺牙位置、牙根残留以及牙槽骨厚度、高度、密度等数据,并根据数据分析,计算出种植的深度和角度,以实现更牢固的骨结合效果,并拥有可靠的咬合力。让种植过程更加安全、快速、舒适、微创,实现让疑难种牙变轻松,让普通种牙更舒适!

通知
《广东省爱牙工程》

数字化种植牙
一折起
(两颗起用)

每日限100个名额

申领范围:所有缺牙人士(牙齿松动、单颗缺牙、多颗缺牙、全口无牙等)

申领热线:020-8375 2288
地铁1-8号线沿线均有分院,方便市民就医