邓老凉茶
国医邓老 养生凉茶
天猫 邓老凉茶

孩子呼吸道疾病频发？别忘了调理脾胃

文/记者 陈辉

大雪将至，广东的冬意越来越浓。可是随着温差变大，许多体质较弱的孩子开始频繁生病了，比如三天两头感冒发烧，好了一夏天的过敏性鼻炎、哮喘又发作了等等。都说“冬季进补，来年能打虎”，许多家长也想趁着天冷，孩子胃口好，多给孩子吃些牛羊肉或滋补品来补一补身体，改善体质，提高免疫力。这种做法未必正确。

肺气受损，孩子呼吸道疾病频发

紫和堂幸和中医门诊部吴光超医生介绍，无论是哮喘、过敏性鼻炎还是感冒，都属于呼吸道疾病。孩子呼吸系统薄弱，易生病，在中医看来，是因为肺为“娇脏”，又通过鼻与外界相通，秋季时节很容易被秋燥所伤，肺气不足时，体表抵御外邪的卫气就会亏虚，冬季气温一下降，难免就会生病。

体质打个翻身仗，补脾胃是王道

孩子总生病，家长就会想着如何给孩子进行饮食调理，给体质打个翻身仗。有些家长会给孩子多吃牛羊肉。吴光超医生不赞同这种吃法。他解释，牛羊肉对补气血是非常有帮助的，但岭南地区比较湿热，儿童不宜吃过多。

他建议，家长可以多花些心思给孩子调理脾胃。脾胃属于后天之本，是肺气的生化之源，肺气旺则正气足，抵御外邪的能力就会提高，孩子的呼吸道疾病也会少发。

另外，他鼓励家长多带孩子做些户外运动，特别是游泳、跳绳、踩单车这类能使四肢动起来的运动，因为脾主四肢，四肢健运反过来也会提高脾胃消化和运化功能。

专家简介：吴光超 中医学硕士

毕业于广州中医药大学，师从岭南名中医刘国新、广州中医药大学一附院风湿科黄仰模主任。擅长亚健康状态调理，如失眠、眩晕、脾胃虚弱、疲劳综合征；消化系统疾病，如慢性胃炎、腹痛、腹泻；呼吸系统疾病，如感冒咳嗽、慢性咽炎、过敏性鼻炎；皮肤病等。

出诊时间：
周一、二、四（08:30-15:00）
周三（13:30-20:00）
周六、日（11:00-17:30）
出诊地点：
紫和堂幸和中医门诊部

如有疑惑，请在后台留言，紫和堂专家将为您解答。

食疗方推荐：鲜淮山排骨汤

材料：鲜淮山30克，排骨250克。

做法：排骨飞水后放入汤煲内，鲜淮山削皮后切段，也放入汤煲，加水煮沸后再大火煮半小时即可。

功效：淮山有健脾养胃，生津益肺的功效，且鲜淮山中的黏液可以增强肠道对食物的消化。此汤一周喝三次，有助于调理宝宝的脾胃。如果孩子不好动，可以选猪大骨来煲；如果为了口感好，可以选猪肋骨；如果宝宝肺气不足，可以选猪肩骨来煲。

最美不过夕阳红，欢乐同在老友记

羊城档次最高跨年艺术盛典——“金色年华达人秀”才艺大赛开锣

文/图 华章

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。为了展现现代中老年人积极向上热爱生活的精神风貌，传播老年人健康、自信、积极向上的生活态度，带动社区建设健康、和谐、文明新风气。11月27日，由羊城晚报品牌传播中心、广东省老年文化协会、广东老年大学、德伦口腔联合主办，羊城晚报老友记俱乐部承办的“跨年艺术盛典——金色年华达人秀”初赛开锣。

据了解，本次大赛设舞蹈类、合唱类、综合类（器乐、小品、朗诵等）、时尚走秀类四项内容，本场初赛吸引了十多支艺术团近300名选手参与比赛。

在初赛现场，气氛热烈，老人们个个身着盛装，满面笑容。具有特色的民族服饰、典雅的旗袍油纸伞、大小提琴演奏乐器……南新艺术团舞蹈《我和我的祖国》拉开了本届金色年华达人秀比赛的帷幕。

各个艺术团带来了富有特色而又精彩的节目，从歌舞到弦乐四重奏，从瑜伽到相声小品，比赛节目精彩纷呈。经久不衰的经典男生小组唱《啊，我的弱水河》、柔中带刚的二人水兵舞《我爱你中国》、飒爽英姿的歌伴舞《阳光路上》、妩媚多姿的旗袍秀油纸伞《水乡新娘》、载歌载舞《情深谊长》……精彩纷呈，实实在在地展示老年人丰富多彩的精神文化生活，现场笑声、歌声、掌声不断，推动现场气氛一浪高过一浪，整个场面热闹非凡，一幅其乐融融的画面。

高水平的弦乐四重奏

花开老来俏，最美不过夕阳红

在当天初赛节目中，唯一一个器乐节目来自广州红豆艺术团，弦乐四重奏，小提琴乐声宛转悠扬，中提琴则深厚沉稳，四人和谐演绎《我和我的祖国》。众所周知，小提琴是最难学的十大乐器之一，没有童子功是很难掌握好这门乐器的。所以，他们一出场就引起了大家的高度关注。

老有所为、老有所乐，关爱中老年的精神世界，是我们步入老年社会之后的发展方向。德伦口腔江南西精品院院长李超亮说，德伦口腔联合举办了本次金色年华达人秀活动，希望通过本次活动，提供一个广阔的舞台，让更多的长者参加丰富多彩的文化活动，提高艺术修养，老有所得；同时，作为本次活动的主办单位之一，德伦口腔也提醒广大老年朋友注重自己的口腔健康，增强口腔卫生保护意识，提高晚年的生活质量。

现场精彩纷呈，游戏互动不停

经过紧张角逐，广东老年大学艺术团的舞蹈瑜伽《绒花》、广州红豆艺术团的弦乐四重奏《我和我的祖国》、如意艺术团的《共和国之恋》分别获得冠亚季军。他们将进入决赛。值得一提的是，主办单位为本次参赛的优胜团队给予包括奖金、证书的奖励。为鼓励更多团队参赛，活跃现场开心气氛，主办方之一的德伦口腔还在现场准备了丰富的礼物和现金红包，让全场活动在欢笑中不断推上高潮。

瑜伽舞蹈水平高

12月继续，比赛招募中

本次大赛共举办5场初赛，决赛安排在12月31日举行。本次比赛是广州本地群众性文化表演活动中水平最强、档次最高的比赛之一，6场比赛均安排在星级酒店举行。除了11月份举办的两场初赛外，12月份将继续举办3场初赛，比赛时间安排如下：

比赛时间	比赛地点
12月11日下午	嘉逸皇冠酒店三楼皓景厅
12月19日下午	华泰宾馆三楼宴会厅
12月26日下午	嘉逸国际酒店三楼宴会厅

制表/蔡红

目前各场初赛团队招募工作正在进行，如有意参与本次比赛，请扫描右边“羊城晚报老友记俱乐部”微信公众号二维码，了解更多活动详情。咨询电话：87133080（办公时间）

羊城晚报老友记俱乐部是一个汇集爱玩、有趣、热爱生活的长者群体交流、互动的平台。加入我们，即可参加丰富多样的精彩活动，和老友记们“一起玩，更开心”，认识更多志同道合的朋友，寻找不一样的生活乐趣！扫描二维码，了解更多俱乐部活动！

眼干干：人工泪液能经常用吗？

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

电脑、手机不离手，干眼症已经成为都市人的常见病，于是人工泪液这两年特别火。很多低头族都要靠人工泪液“救命”。可是人工泪液能经常用吗？能和其他滴眼液一起用吗？我们一起来了解下。

广州中医药大学第一附属医院药学部关丹丽主管药师推荐，日常偶尔出现用眼疲劳、眼睛干涩，可以使用人工泪液，比如聚乙二醇、玻璃酸钠等来缓解不适。人工泪液一般1次滴1滴，一日滴眼5—6次，可根据症状适当增减。

人工泪液也不建议长期频繁使用，否则可能干扰正常泪液。我们还是要找到眼睛干涩的原因（如过度疲劳、营养不良等），然后从“病根”上解决。

这些注意事项别忘记：

● 根据药典规定，眼用制剂在开启后最多可使用4周，所以人工泪液一旦开瓶建议4周内用完。

● 在使用人工泪液时需注意不能和其他眼科用药同时使用。如果使用任何其他滴眼液，请在30分钟后使用该药。眼膏应在眼药水后使用。

● 在用药之前一定要阅读药品说明书，如有疑问待咨询医生后再使用。

● 人工泪液只能辅助缓解症状，关键还是要改变用眼习惯，否则干眼症状还会持续发展。

橘子&橙子，吃哪个更有益？

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

橘子红了，橙子也上市了。要如何吃橘子和橙子呢？听听广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任中医师郑艳华怎么说——

橙子避免空腹吃

橘子和橙子，怎么看都像是一家的，事实上也确实是。橙子是橘子和柚子杂交的产物，自古以来就是“疗疾佳果”。橙子性味酸凉，具有行气化痰、健脾温胃、助消化、增食欲等药用功效。

和吃橘子“上火”不同，橙子吃了并不“上火”。大概是因为柚子的关系，橙子还能有些“祛火”的效果。橙子虽好，但《开宝本草》也提到橙子“不可多食，伤肝气。”《本草纲目拾遗》里说：“气虚瘵疠者勿服”。因此，气虚痰多、易疲劳的人应该少吃或不吃，最好避免空腹吃，不和药物混合吃。

发烧咳嗽时少吃橘子

眼下肯定是吃橘子的好时节。橘子气味芳香，味甘酸、性温，入肺、胃经，具有开胃理气，止咳润肺的功效。不过要提醒大家的是橘肉容易生热养痰，因此咳嗽痰多或痰黄稠或是发烧的时候应该少吃橘子。

推荐食疗方

盐蒸橙子

——适用于因阴虚或燥热引起的热咳，主要症状为痰黄、黏稠，咽痛，口干、口苦等。

材料：橙子1个、盐少量

做法：把橙子洗干净，用淡盐水泡10分钟。取出后用清水冲洗干净后切开顶部。用叉子戳几下，加入少许盐，以便盐能渗入橙肉内部。把处理好的橙子放进碗里，盖上切掉的橙子顶部，放进锅中，隔水蒸。大火煮开后转中火继续蒸10分钟即可。去橙皮吃果肉，碗里的汁儿也可以喝。

需要强调的是，最好选择当季新鲜的橙子，如果担心果皮中农药残留，可用淀粉搓洗果皮，再用盐摩擦果皮并用流水冲洗。此法为食疗方法，老少皆宜，但不建议替代药物，最好不要在睡前吃。

陈皮老鸭煲冬瓜

——健脾理气、滋阴润燥，适合口干、眼干、皮肤干，易疲劳的人群。

材料：老鸭适量，冬瓜200g，陈皮10g，枸杞1把。

做法：冬瓜切成与鸭肉般大小的小块，放入砂锅里，加适量清水，用大火烧开后，撇去浮沫，再加入陈皮、生姜、枸杞，改用小火炖至鸭肉熟烂时，调入精盐即可。老鸭可补阴，配伍陈皮润而不腻，能很好地发挥其补养的功效。陈皮不等于新鲜橘皮。新鲜橘皮可能含有保鲜剂或农药，并不一定适合内服。如果能保证新鲜橘皮的安全性，代茶饮或入菜或入汤，都是不错的。

最美不过夕阳红，欢乐同在老友记

羊城跨年艺术盛典

——“金色年华达人秀”才艺大赛开锣

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。为了展现现代中老年人积极向上热爱生活的精神风貌，传播老年人健康、自信、积极向上的生活态度，带动社区建设健康、和谐、文明新风气。11月27日，由羊城晚报品牌传播中心、广东省老年文化协会、广东老年大学、德伦口腔联合主办，羊城晚报老友记俱乐部承办的“跨年艺术盛典——金色年华达人秀”初赛开锣。

据了解，本次大赛设舞蹈类、合唱类、综合类（器乐、小品、朗诵等）、时尚走秀类四项内容，本场初赛吸引了十多支艺术团近300名选手参与比赛。

老年人精神生活充实，发挥余热，老有所乐，享受当下最美的金色年华，不啻为人生一件乐事。离比赛开始还有两个钟，海员宾馆四楼已经是热火朝天。化妆、换服装、搬乐器、走台……老人们紧张而有序得做准备工作，忙得不亦乐乎。

比赛当天赛场氛围瞬间热烈，各个艺术团带来了富有特色而又精彩节目，从歌舞到弦乐四重奏，从瑜伽到相声小品，比赛节目精彩纷呈。经久不衰的经典男生小组唱《啊，我的弱水河》、柔中带刚的二人水兵舞《我爱你中国》、飒爽英姿的歌伴舞《阳光路上》、妩媚多姿的旗袍秀油纸伞《水乡新娘》、载歌载舞《情深谊长》……精彩纷呈，实实在在地展示老年人丰富多彩的精神文化生活，现场笑声、歌声、掌声不断，推动现场气氛一阵高过一阵，整个场面热闹非凡，一幅其乐融融的画面。

在初赛现场，气氛热烈，老人们个个身着盛装，满面笑容。具有特色的民族服饰、典雅的旗袍油纸伞、大小提琴演奏乐器……南新艺术团舞蹈《我和我的祖国》拉开了本届金色年华达人秀比赛的帷幕。

文/华章

花开老来俏，最美不过夕阳红

在当天初赛节目中，唯一一个器乐节目来自广州红豆艺术团，弦乐四重奏，小提琴乐声宛转悠扬，中提琴则深厚黯淡，四人和谐演绎《我和我的祖国》。众所周知，小提琴是最难学的十大乐器之一，没有童子功是很难掌握好这门乐器的。所以，他们一出场就引起了大家的高度关注。

原来，这只队伍来自广州红豆艺术团，团长李日明向笔者表示，从退休后就一直想做一点事，充实老年生活。“我6岁起就喜欢拉小提琴，后来也学习过民族舞和交际舞。所以退休后就开始组建红豆艺术团，旗下有30多位学员，有器乐队、舞蹈队，从周一到周六自己都有安排，不是带领学员去文化馆排练，就是教授小朋友小提琴。每年也参加不少才艺比赛。这次特别感谢羊城晚报老友记俱乐部提供这样一个机会，让我们有了展示自己，锻炼自己的平台。我们老年人现在就是一个健康、向上、快乐这样一个生活状况。”

高水平的弦乐四重奏

现场精彩纷呈，游戏互动不停

初选赛场，老年人动人的歌声、精彩的才艺、豪放的激情，给观众留下了深刻的印象，让大家体会到长者可贵的精气神。经过紧张角逐，广东老年大学艺术团的舞蹈瑜伽《绒花》、广州红豆艺术团的弦乐四重奏《我和我的祖国》、如意艺术团的《共和国之恋》分别获得冠亚季军。他们将进入决赛。值得一提的是，主办单位为本次参赛的优胜团队给予包括奖金、证书的奖励。为鼓励更多团队参赛，活跃现场开心气氛，主办方之一的德伦口腔还在现场准备了丰富的礼物和现金红包，让全场活动在欢笑中不断推上高潮。

瑜伽舞蹈水平高

12月继续上演精彩，比赛招募中

本次大赛共举办5场初赛，决赛安排在12月31日举行。本次比赛是广州本地群众性文化表演活动中水平最强、档次最高的比赛之一，6场比赛均安排在星级酒店举行。除了11份举办的2场初赛外，12月份将继续举办3场初赛，比赛时间安排如下：

比赛时间	比赛地点
12月11日下午	嘉逸皇冠酒店三楼皓景厅
12月19日下午	华泰宾馆三楼宴会厅
12月26日下午	嘉逸国际酒店三楼宴会厅

目前各场初赛团队招募工作正在进行，如有意参与本次比赛，请扫描以下“羊城晚报老友记俱乐部”微信公众号二维码，了解更多活动详情。咨询电话：87133080（办公时间）。

羊城晚报老友记俱乐部是一个汇集爱玩、有趣、热爱生活的长者群体交流、互动的平台。加入我们，即可参加丰富多样的精彩活动，和老友记们“一起玩，更开心”，认识更多志同道合的朋友，寻找不一样的生活乐趣！扫描上方二维码，了解更多俱乐部活动！