

想要滋润好脸色  
红豆雪耳羹吃起来

文/图 羊城晚报记者 陈映平

广州早晚温差开始加大，大家日常外出开始能感受到凉意。广东省人民医院中医科副主任医师林举择介绍，“春夏养阳，秋冬养阴”。冬季饮食建议是适当多食酸味和甘润功效的食物，少吃辛辣食物。如多吃藕、木耳、银耳、柚子、梨、鸭、鲫鱼等。同时，养阴润补，可以选择防燥不腻的补品，如山药、莲子、芝麻、红枣、沙参、玉竹、百合等都非常合适。

林举择还提醒日常忌贪凉，特别是要注意肺部和腹部的保暖，不宜过食寒凉生冷饮食。林医生为大家推荐一款红豆雪耳羹，可滋阴润燥，益气养血。

汤中的北沙参、玉竹能清虚热、益肺胃阴；雪耳、马蹄粉清补滋润，是秋燥天气润燥益肤的佳品；而红豆则色红入心、脾经，在补心脾、养气血的同时还能清补祛湿。

### 红豆雪耳羹

**[材料]**北沙参30克，玉竹30克，红豆100克，干品雪耳30克，冰糖和马蹄粉适量。

**[制作]**北沙参和玉竹入汤料包，包扎好；红豆隔夜浸泡；雪耳充分泡发后去蒂，撕成小朵；马蹄粉加少许清水充分溶解成芡。将装有北沙参和玉竹的汤料包、红豆和雪耳一起放入瓦煲内，加入清水2000毫升左右(约8碗水分量)，先武火煮沸，之后改文火慢熬1小时左右，直至红豆煲“开花”。之后把汤包取出，根据个人口味加入适量冰糖和兑入马蹄粉芡，煲的过程中不时搅拌，约煲5-10分钟即可关火食用。这是3-4人分量。

**[功效]**滋阴润燥，益气养血



山药、莲子、沙参可滋阴润燥

# 这个医生出诊棍不离手 棍点疗法了解下



文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

每周二上午是广州中医药大学第一附属医院骨科江晓兵副主任医师出诊的时间，在他的手边总是放着一根一尺多长，形状像棒球棒那样一头粗一头细的木棒。它是做什么用的？原来是为颈椎病、颈肩综合征的患者进行棍点理筋正骨治疗的“武器”。

### 手法治疗对操作者很“伤”

颈部长期姿势固定的职业人群，如学生、教师、公务员、文案工作者等，常常会感到“脖子发紧”、“发僵”、颈肩疼痛、活动不灵便或活动时颈部“咔咔”的响声。这是由于长期保持固定的姿势，颈后群肌肉及腰背肌肉长时间处于牵张紧张状态，局部血运障碍，而造成颈椎肌群疲劳、损伤，初带松弛从而出现的一系列炎症。

当颈肩感到酸痛时，我们会特别喜欢去医院或按摩院找专业人员来帮忙按摩、松解下，如果手法正确且力量到位的话，按摩后会舒服很多。

### 民间智慧 + 现代研究

在岭南民间有位徐广坚医生，他自制了五十多种木质工具来为病人治病，江晓兵医生曾专程前去观摩学习，之后，在梁德教授指导下，将手法工具进行简化统一，就是我们上文说的一尺长的“迷你棒球棒”。这个棒子的长短和粗细以及质地都是经过反复应用、细细揣摩、不断修改后定下来的，并对手法流程进行规范梳理，使得操作者使用更

方便，且能够达到最好的疗效，疗效可以得到很好的重复性。

江晓兵介绍，患者来就诊时，医生先通过“手摸心会”来找到患者的痛点、压痛点、压紧点等肌肉筋膜出现的异常，然后用棍对颈肩部紧绷、粘连的肌肉筋膜进行局部松解。

### 操作手法有三种

第一种是“擀法”，用棍身在患者劳损部位加力大面积擀动，能起到肌肉放松的效果。只要擀一分钟就能达到手法放松半个小时的效果。

第二种是“搓法”，用棍的粗头在劳损处进行上下左右的压、

搓，来达到松解筋膜肌肉、促进局部血液循环、激活肌肉、恢复筋骨平衡的效果。

整个操作过程中，操作者无需使用很大的力气就能达到足够的力度，而且能达到深层病灶，这种深层病灶是手法治疗难以触及的。前两个手法适合经验不多的初学者或想进行家庭保健的人士。

第三种是“点法”，用细头对深层病灶进行更为有针对性的点压，治疗效果更好，适合专业人士操作。

据介绍，该手法得到全国多地骨科医生的认可，目前已推广至国内二十个省、自治区，以此为患者带来更多的治疗选择。

中医认为，五指毛桃味甘辛性平，功擅益气健脾、祛湿化痰、舒筋活络，其补气作用与黄芪相当，但药性更温和，补而不燥，尤为适合虚不受补的人群食用。冬日干燥，搭配甘寒润肺的玉竹，再添养阴润燥，益胃生津之功。

兔肉味甘性凉，具有补中益气，凉血解毒，通利大便等功效。兔肉中脂肪含量及碳水化合物含量均较低，被认为是肥胖人士和心血管病患者的理想肉食。

本汤品适用于气血不足容易感觉疲劳、精神萎靡、脸色萎黄、皮肤干燥等人群。

### 气血不好，总感觉疲劳？ 冬令滋补靓汤 调气血

文/图 羊城晚报记者 张华  
通讯员 黄月星



本版制图/林春萍

山药、莲子、沙参可滋阴润燥

### 冬季为何会口干舌燥？这些方法能缓解

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

性口干；系统性疾病出现的口干，如干燥综合征的病人因为体内免疫异常，破坏了唾液腺和泪腺的结构，出现口干眼干；糖尿病患者因为高血糖引起血浆渗透压升高，组织缺水而引起了口干。

### 口干病因复杂，单饮水难奏效

口干原因繁多，有因为饮食、心理和生活习惯不良引起，有的是疾病原因引起的。为缓解口干不断增加饮水量，只对因饮水过少或失水过多者有缓解作用，而对各种疾病引起的口干则往往难以奏效。

翁志强提醒，口干不能短期缓解的，尤其症状超过三个月，应到医院做全面检查。

日常预防口干有以下方法：

(1)保持口腔清洁，勤漱口，以减少龋齿和口腔继发感染的可能。

(3)冬季干燥，注意饮食调理上多吃些润肺养阴食物和水果，如蜂蜜水、人参果、雪梨、葡萄等，不但能缓解口干舌燥，还能预防便秘。

(4)保持早睡早起，参加户外体育

锻炼，饮食规律，戒烟、避免酗酒。

### 推荐食疗方

**莲子饮：**桂圆、莲子、西洋参、大枣，煎水饮 适用于补气养阴。

**龙眼洋参饮：**龙眼肉、西洋参煎水，睡前服。适用于心阴不足的口干。

**雪耳、鸽鹑蛋糖水：**所有材料煲成冰糖水，宣肺养阴生津，适用于肺阴虚口干。

**石斛粥：**石斛洗净放入锅中，加入清水煮，取汁与大米煮粥。适用于脾胃阴虚口干。

**雪耳苹果瘦肉汤：**取雪耳、苹果(去皮核)煮瘦肉汤。清热养肺阴，适用于肺阴虚口干。

**口嚼枸杞：**枸杞具有滋补肝肾、益精明目、生津止渴的功效，该药能滋补肝肾之阴，可有效地消除或减轻口干、口渴的症状。睡前放几颗入口嚼服，或单味干果十克用开水泡水喝，煮粥放入10-30克与米一起煮来吃，对治疗口干的效果有一定作用。

**沙参百合麦冬茶：**沙参、百合、麦冬、鸽鹑蛋，煮水加冰糖。有宣肺养阴生津的作用。

### 当代老年人喜闻乐享“一碗汤”的养老生活

年过古稀的何姨目前在海珠区泰沙路的华邦美好家园孝慈苑养老，作为首批入住者，性格开朗的她如同孝慈苑的主人，为一批批到访者介绍孝慈苑，分享愉悦的养老生活。

何姨喜欢孝慈苑悠闲的户外花园、沐浴阳光下的大阳台、色调柔和别致的公寓式房间，还有全院覆盖、让长者倍感安全的多项适老化设施……这所毗邻多家三甲医院、坐拥200多张养老床位的城市康养园，早已成为何姨心目中第二个家。

为不给家人添负担，何姨主动提出入住养老院：“孝慈苑规模大、离家近，儿女天天看望也很方便。在这里我认识了很多朋友，学会了享受当下的

真谛，老有所依，老有所养。”

每天早上九点半，孝慈苑活动区如时响起整齐悦耳的乐声，这是社工组织院内长者唱歌、做手指操、分享养生知识、阅读好文好句的活动时光；旁边的感官刺激区可帮助长者进行嗅觉、视觉、触觉、听觉的保健训练；还有书坊、棋牌等老年文娱设施一应俱全；每月生日会、节庆活动，让长者生活丰富多彩。在孝慈苑前台，一整面锦旗墙展现着长者及家属对服务的认可及好评，何姨介绍道：“每一面锦旗的背后，都蕴藏着长者与工作人员动人的故事。”

孝慈苑内的护理团队由资深护理师主导，12项日式标准化床边护理，医

护人员24小时贴心守护。“每天有保洁、护理人员打扫卫生，整理床铺、消毒房间、清洗衣物，营养师、厨师料理符合老年人口味及营养需求的每日三餐，医生、护士每天巡房，还与社区医院合作定期为长者体检。孝慈苑隶属的华邦美好家园养老集团设立着重养老服务人才培养的职业培训学校，护理导师常到院内临床指导护理技能，提高服务专业水平。孝慈苑的‘八好服务’贴合老年人的所需所想，为我们晚年保驾护航，在这里吃得好、住得舒心，家人都很放心！”何姨感慨道。

最美不过夕阳红，愿华邦美好家园(广州东晓南)孝慈苑持续缔造老年人从容养老的美好家园！

华邦美好家园养老集团

孝逸繁华都市 康养世外桃源

广州粤华孝慈苑  
康养服务中心

2019年12月28日，盛大开业！

- ◆ 中国知名康养连锁品牌重拳打造，广州首个高端康养旗舰项目。
- ◆ 总建筑面积12000m<sup>2</sup>，400个尊贵康养床位。
- ◆ 广州地铁六号线长湴站、植物园站，30多条公交线路轻松往来。
- ◆ 地处“广州东肺”城市绿带圈，院内精致园林设计，颐养旅居之佳选。
- ◆ 毗邻武警医院、京溪南方医院、三九脑科医院等多家三甲医院。
- ◆ 专业打造失智照护区，为阿尔茨海默症患者护智赋能。

广州市内免费接送  
(请提前电话预约)  
康养服务热线：  
**020-3828 6886**

开业  
钜惠

免费试住一个月、预订翻倍、限量折扣.....  
现场多重惊喜好礼等你来拿！

项目地址：广州天河区粤华路1号 (内设停车场)  
地铁线路：6号线植物园F出口往科学院站方向，四海酒家路口直入200米  
公交线路：科学院站—28路 30路 39路 84A 494 535 564 775 B12等多条公交线路—四海酒家路口直入200米  
导航请搜索：广州粤华孝慈苑  
官方网站：www.mhjy.net.cn



认明商标：

日本人字牌 KYUSHIN

救心®

中国内地、中国香港地区、日本注册汉方强心剂



百年品牌

预防 重于 治疗

日本原装进口

纸盒·黑色药丸

人字牌救心®是道地汉方中药。

用于气虚血瘀所致心痛、胸闷、

气促、眩晕、心悸、神疲乏力、

自汗、手足发冷、食欲不振、

浮肿等症状以及冠心病、心绞痛、

陈旧性心肌梗塞、心功能不全

具有上述症状者。

港澳有售：Watsons 屈臣氏

内地、港、澳总代理：泰山企业贸易公司

香港九龙弥敦道364号善美大厦4/F

电话：(852) 2388 6395 按“0”

传真：(852) 2388 5962

查询电邮：info@taisan.com

广告

mannings Plus 葵花堂

内地、港、澳总代理：泰山企业贸易公司

香港九龙弥敦道364号善美大厦4/F

电话：(852) 2388 6395 按“0”

传真：(852) 2388 5962

查询电邮：info@taisan.com

广告



邓老凉茶  
国医邓老 养生凉茶

天猫 邓老凉茶

二维码

### 这个冬季适合清补

文/记者 陈辉

冬至已过，按理说正是适合进补的时候，民间有说法“冬至进补，来年打虎”。不过，紫和堂华景中西结合门诊姚佩玲医生提醒，今年冬季有些反常，久不下雨且气温偏高，不适合大温大补，只适合清补，可多吃白色食物来养肺。

今冬不适合大温大补

今年冬季广州冷了几天又热了起来，气温一度升高至28摄氏度，许多人把夏天的衣服翻出来穿，这几天气温虽有下降，但和往年冬至相比，气温仍处于偏高状态。姚佩玲医生建议，这种情况就不适宜大温大补，更不适宜吃火锅、烧烤，而适合清补，比如银耳炖瘦肉、银耳炖鸽鸽，或者煲些“清补凉”来饮用。

久不下雨注意润燥补肺

今年冬季特别干燥，广州

已经有三个月没有怎么下雨，北风+无雨，可以说是“燥上加燥”，干燥的气候容易导致人体津液的损伤，出现皮肤干燥、口鼻咽干、干咳声嘶、鼻出血、大便干结等不适。而且这种天气病毒特别活跃，因此最近感冒、流感的人特别多，到处都“咳”声一片。

姚佩玲医生建议，肺属于娇脏，最怕燥，因此最近可以多吃些白色的食物润燥养肺，银耳、燕窝、川贝、马蹄、百合、雪梨等。

川贝有润肺养肺的功效，最近很多人都觉得咽干咽痒、口干舌燥，姚佩玲医生还