邓老凉茶
国医邓老 养生凉茶
天猫 邓老凉茶

节前应酬多，如何护好你的肠胃？

文/记者 陈辉

春节将至，各种应酬难免增多，一不小心就会食滞，肠胃好几天都不舒服。广州中医药大学第一附属医院刘友章教授为您支招，点菜时注意荤素搭配，吃饭时配好合适的茶饮，这样既能叹得美食，又能护好肠胃，主客尽欢。

点菜注意荤素搭配

刘友章教授建议，点菜时可以多点一些荤素搭配的菜式，特别是本身就有健脾和胃消滞功效的食材。比如说可以点山楂猪手、西芹百合（西芹本来就有降脂降压的功效）、清蒸桂花鱼或干煎白鳝（煎可去油腻）或干煎白鲳鱼或蛋清蒸东星斑片（骨脑煲粥）或蒜蓉开边虾、姜炒牛肉（姜有健胃消滞的功效，如果是子姜更佳），酸梅鹅（酸梅可解油腻化滞），陈皮鸭（陈皮有健脾行气的功效）、燕麦番茄煲（有健胃健脾消滞功效）、蒜蓉茼蒿，汤可以点黄骨鱼萝卜丝汤（可消滞润燥）。

佐餐茶饮有讲究

吃饭时所搭配的茶饮也是有讲究的。普洱茶是个不错的选择，空腹喝也不会太伤胃，是以桔普为佳（可以行气消滞），如果肥胖且睡眠好的人首选绿茶更好（消脂作用更强），另外也可以用邓老御脂茶（消脂开胃）、神曲茶（健胃消食）和甘和茶（调和肠胃）去佐餐。

专家简介：刘友章

出身中医世家，1984年考取国医大师邓铁涛研究生，全国知名中医专家、国家二级教授、一级主任医师、博士生导师、博士后合作教授，日本京都大学留学回国，历任广州中医药大学第一附属医院二内科、大内科主任，国家中医药管理局消化学科带头人。擅长中西医结合治疗非手术疗法治疗肝胆脾胃病、不育不孕症、糖尿足，痤疮、甲亢、中风、眩晕、头痛、久咳、痛风、慢性肾炎。在养生调理、肿瘤康复、美容养颜、治疗重症肌无力、肌萎缩侧索硬化症、疑难皮肤病、久咳、慢性鼻炎等有独到之处。

出诊时间：周五下午至晚上：15:00-21:00（紫和堂德和国医馆）；周六下午：14:30-17:30（广州中医药大学第一附属医院）

如有疑惑，请在后台留言，紫和堂专家将为您解答。

三仙饮

如果吃过大餐，第二天还觉得没有胃口，有可能食滞了，可以去药店买点麦芽（30克）、谷芽（30克）、山楂（20克），配成三仙饮，当茶喝。麦芽可以消面食导致的积食，谷芽可以消谷食导致的食滞，山楂可以消肉食导致的食滞。煲的时候可以加点陈皮有行气醒脾功效，让消滞效果事半功倍。

邓老凉茶
御脂茶
清体有方 脂不在高
扫码查看购买地址
御脂茶
六大本草 选材地道

气血不足 灸灸这几个穴位

文/图 羊城晚报记者 陈辉
通讯员 陈壮忠 余玲

中医认为，血是人体十分重要的组成部分，是由食物中的精华物质通过脾胃的作用变化而来的。它含有人体所必需的营养物质。血循行于经脉之中，由气的推动，周游全身，从而供给人体以充足的养分，维持各脏腑组织器官的正常功能。如果血虚，轻者症见头晕、目眩，心慌，失眠，多梦，目干涩，注意力不集中，精神疲倦，肢软无力，面色、舌头、口唇和指甲淡白无血色；重者出现近视、夜盲、视物昏花、记忆力衰退，月经不调、闭经、痛经、肌肉消瘦或萎缩、脉搏微弱无力或脉结代（心律失常）等。血虚该如何调理？听听广州中医药大学第一附属医院副院长林丽珠教授的建议。

“四物汤”是补血养血名方

中医治疗“血虚”，常用补血养血，办法很多，但讲究辨证施治。中医补血养血名方是由当归、熟地、川芎、芍药共同组成的“四物汤”。此方亦为调经的常用方。《成方便读》：“夫人之所以赖以生者，血与气耳，而医家之所以补偏救弊者，亦为血与气耳。故一切补气诸方，皆从四君化出；一切补血诸方，又当从此四物而化也。”

这些穴位也有补血养血功效

针灸疗法中有没有同“四物汤”一样具有补血养血作用的腧穴呢？

答案是肯定的。中医学认为：心主血，肝藏血，脾统血，心、肝、脾三脏都与血液的生成和储存息息相关，故气海、膻中、肺俞、心俞、肝俞、脾俞等穴常常作为养血之要穴。气海为肾气所聚之处；膻中在心肺之间，为“气之会”穴；肺俞有调补肺气的作用，中医学历来有“益气生血”的治法；膈俞在心下肝上，是为“血之会穴”，只要是与血有关的病症，均可取用；膏肓与心和心包的关系密切，为古今养血要穴。

每次可选用3~5穴，每穴用艾条或艾灸器温灸3~5分钟。突击治疗应每日1或2次，巩固治疗可每2日灸1次。

激素作为系统性红斑狼疮（SLE）常规治疗中不可缺少的药物，对迅速控制病情有重要作用。但长期使用激素带来的副作用，如发胖、脱发、痤疮、骨质疏松、感染等，让多数女性患者避之不及。SLE患者能减激素吗？这是每个患者最为关注的问题之一。为此，记者采访了中山大学附属第三医院风湿免疫科副主任医师林智明。

系统性红斑狼疮病人如何减激素？

受访专家/中山大学附属第三医院风湿免疫科副主任医师 林智明
文/羊城晚报记者 余燕红

林智明简介：

中山大学附属第三医院风湿免疫科副主任医师，硕士生导师，医学博士。国家自然科学基金青年科学基金项目、广东省自然科学杰出青年基金项目基金获得者，广东省康复学会常务理事和骨风湿分会风湿免疫组委员。擅长于强直性脊柱炎、类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、系统性硬化症、干燥综合征等疾病的诊治。

现状：患病人数多、发病时间早、器官损伤严重

与欧美人群相比，中国人群的SLE患病人数多、发病时间早、器官损伤严重。研究显示，约40%的SLE患者在第一年出现器官损害，50%的患者发病5年内发生不可逆的器官损害，死亡率是正常同龄人的3倍，死于感染的风险增加5倍，死于肾脏疾病的风险增加8倍，其中感染在中国SLE患者主要死因中居首位。

2019年欧洲抗风湿病联盟（EULAR）对SLE治疗推荐意见指出SLE治疗目标是：为了改善患者的长期结局，缓解疾病症状和体征，防止损害的累积和最大程度降低药物副作用以及改善生活质量。

林智明指出，激素具有强力的抗炎、抗增生以及免疫抑制作用，能快速控制SLE的病情，挽救许多人的生命，但同时激素带来的感染、骨质疏松等风险，特别是对“爱美”的SLE女性，激素带来的满月脸、水牛背以及体形改变常常对其心理造成严重影响。

担心：怕长期服用激素药物引起的副作用

林智明表示，临床治疗上，由于患者担心长期激素用药带来的副作用，所以一见病情好转就偷偷停药，以下两种情况决不可取——

情况1：一出院就停激素药物

很多病人刚来医院治疗时，由于病症比较严重或是威胁生命，需要大量激素冲击治疗，都很听话，毕竟先控制住病情最重要。一旦出院后病情稳定，病人自己就把激素停了，医生再怎么提醒也收效甚微。

其实，如果病情稳定，短期内不用激素不会快速复发，但并不代表疾病没进展，带来的损伤都是慢慢累积的，就像温水煮青蛙，三个月到半年后，复发会很严重。

情况2：断崖式减药不可取

医生告诉病人激素药量要按照规定的比例来减，结果一个月后回医院复诊，激素用量断崖式下降，并没有逐渐减量。

这种做法会导致治疗不彻底，虽然病人不会不舒服，但检测出来的指标如尿蛋白、血常规等没有达标。长此以往，会加重疾病进展。

治疗：新药的出现将减少激素用药

现在医学这么发达，SLE患者难道就没有什么新办法少用激素？半个多世纪以来，这种问题可能只是“呐喊”，但就在今年，这样的“呐喊”终于有回应了。

去年中国批准上市了全球首个获批对因治疗系统性红斑狼疮的生物制剂——贝利尤单抗。它可以抑制SLE发病核心机制之一，这将开启我国SLE治疗的新时代。能够持久控制疾病活动，显著减少严重复发风险，长期保护器官，同时减少激素用量，严重感染发生率低，整体安全性与安慰剂相当。

林智明称，贝利尤单抗适用于在常规治疗基础上仍具有高疾病活动的活动性、自身抗体阳性的SLE成年患者。具体来说，对于中度疾病活动度的患者，如果常规治疗基础上激素无法减量，可以考虑直接加用贝利尤单抗。对于重度疾病活动度的患者，大量冲击治疗后，病情稳定后维持期治疗阶段再考虑加用。“由于该药物刚在我国批准上市，具体需听从主治医生建议，毕竟SLE是一种自身免疫疾病，病人个体之间存在差异，需要个体化多学科治疗”。

林智明强调，减激素不可急于求成，盲目减激素只会本末倒置。SLE的治疗原则：首先，缓解症状、控制病情；第二，减少疾病复发；第三，减少药物毒副作用，减轻器官的累积损伤，提高生存质量。也就是说，控制住病情、尽量减少复发风险的情况下，才能规范地逐渐减激素。在保证治疗原则的前两点后，才可考虑减少激素用量，从而减少激素相关的毒副作用、提高生存质量的需求。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”

跨年艺术盛典——“金色年华达人秀”才艺大赛圆满落幕

文/羊城晚报记者 张华 图/许俊杰

2019年12月31日，冬日暖阳，广州越秀宾馆一片歌舞的海洋。历经两个多月，五场激烈的初赛，跨年艺术盛典——“金色年华达人秀决赛暨文艺汇演于2019年最后一天开锣。18支才艺出众的艺术团参与决赛角逐，一场饕餮文艺大餐，展示出中老年人优雅、健康、自信、快乐的风采。

广东省老年文化协会会长刘利光、广东开放大学终身教育学院（老年大学）院长梁瑞明、广东省老年文化协会外联部部长吴长香、羊城晚报品牌运营中心副总经理郑强、德伦口腔集团医疗副总裁兼总院院长徐世同教授、德伦口腔集团护理部主任潘飞燕、德伦口腔集团高管杨丽丝、德伦口腔东风总院高管甄明出席了本次活动。

达人秀决赛演员与嘉宾合影

才艺表演水平强、规格高

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”。为了庆祝新中国成立70周年，展现中老年人积极向上热爱生活的精神风貌，传播健康、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。

比赛表演水平高，竞赛激烈

从2019年11月起，由广东省老年文化协会、羊城晚报品牌传播中心、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”艺术大赛开赛。

历时两个月，5场初赛的角逐，18个高水平的艺术团进入总决赛。决赛以歌舞、服饰秀、小组唱等艺术形式PK，为了保证比赛的公平公正，采用了综合评分制，主办方邀请了广东省群众文化副研究员、荔湾区音乐舞蹈协会会长欧小婵、中国电视家协会会员、广东话剧院喜剧团副团长李秉忠、广东省老年文化协会外联部长吴长香等文艺界知名艺术家担任专业评委。

据了解，本次比赛规模较大，其间有300多支优秀表演团队、5000人次报名。可以说是广州本地群众性文化表演活动水平较强、规格较高的比赛。

经过一个多小时紧张角逐，最终评选出广州康怡舞蹈团顶碗舞《欢乐草原》、广东老年大学艺术团舞韵瑜伽《绒花》、天河嘉禧艺术团合唱《祖国的雪山》分别获得冠、亚、季军。

另外，活动在线上也获得网友的高度关注，因而特别设置网络投票奖，网友投票选出广东老年大学艺术团舞韵瑜伽《绒花》、珠江帝景阳光艺术团旗袍秀《油纸伞舞》、华南御景园喜洋洋舞蹈队为票数前三名的团队。

以“文艺”会友，为中老年人搭建展示自己的平台

广东省老年文化协会会长刘利光在接受采访时表示，我省60岁以上老年人有约1400万，还有很多外省老年人跟随子女来粤安度晚年，加起来近2000万，老年人队伍越来越庞大。组织这样的活动，就是为了给老年人搭建一个展示自己风采的平台。

德伦口腔集团医疗副总裁兼总院院长徐世同教授表示，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，老有所乐；同时，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。

德伦口腔还贴心地设置了游戏互动专区、现场抽奖环节，让参赛选手能在比赛之余轻松一下，消除他们比赛的紧张感。德伦口腔致力于社会公益行动，因而特意在比赛现场设立口腔义诊咨询专区，为参赛选手检查口腔状况，帮助其提高自身口腔保健意识。

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！

“七天快速矫牙”快又美？别被忽悠了！

文/图 羊城晚报记者 陈映平 实习生 甘芷筠 通讯员 张阳

规范矫正牙齿每月移动一毫米

“七天快速矫正牙齿”的宣传广告在网上到处都是。中山大学孙逸仙纪念医院口腔正畸专科主任常少海指出，短短的七天是不可能快速真正地矫正牙齿的，矫正牙齿不存在捷径，盲目追求速度往往会欲速则不达。

七天快速矫牙其实很伤牙

常少海主任介绍，所谓的“七天矫牙”大多是给牙做上美容冠，将原来的牙齿磨小，然后再定制一个美容牙冠戴上去，看上去好看，这种快速“矫牙”其实是一种牙修复，是对牙齿的美容，一般采取的正是镶牙和磨小牙齿做美容牙套的办法，令原来不齐的牙齿快速变得整齐。

常主任指出，这种做法其实就是传统的镶牙手法，这种强行矫正的方法，是以牺牲原牙，将其进行磨小后进行，而且因为强调七天完成（这是定制牙冠的最快时间），它和正规医院正畸科里的矫牙最大的不同之处在于，容易损伤牙齿的功能和牙周组织，因为追求快，这种做法对牙齿的影响超过了人的生理接受范围。而正确规范的矫正，牙齿的功能和牙组织应该不受到影响和破坏。

规范矫牙不可操之过急

“我们规范的做法，是在不损害牙组织的基础上，在它的生理范围内一步一步走，让牙齿缓缓地达到最终最佳的位置。牙齿移动一毫米通常需要一个月的时间。不同的个体之间会有差异，但这个过程绝对不可以操之过急。”常少海说。

常主任提醒，若想矫正牙齿而不给牙齿带来其他并发症，最好的选择仍是按照牙齿的生理特点和生长规律，一步一步做，不能怕麻烦。矫正者应该树立对牙齿正畸的正确认识，不要盲目追求速度。

健脾养胃，吃一碗甜糯浓稠的八宝粥，满足！

文/图 羊城晚报记者 张 华
通讯员 黄月星

进入腊月之后，广州天气格外的干燥，这半年来几乎都没有下雨，喝一碗浓稠的八宝粥，甜润香糯，胃里都暖暖的，特别舒服满足。一般来说，八宝粥里含有不同的食材，每一种食材都有其特殊的保健功效，在冬季吃还能补血宁神、滋补养生。

为此，广州市第一人民医院药学部中药师李欣给您推荐这款滋补养生八宝粥，正好能滋润除燥，健脾宁神，适合全家人享用。

推荐食疗方：健脾养胃八宝粥

材料（3-4人份）：红豆50克、龙眼肉30克、花生30克、大枣30克、核桃仁50克、莲子30克、芡实30克、陈皮1瓣、糯米适量、白糖适量。

做法：1.材料洗净，红豆、花生、莲子、芡实适量清水浸泡，核桃掰成小块，大枣去核；

2.将所有材料连同浸泡的水倒入锅中，武火煮沸后转文火熬成粥，食用前根据个人口味加入适量白糖即可。

功效：补血健脾，养血安神。

李欣指出，八宝粥顾名思义由八种材料组成，其中龙眼肉、大枣能补益心脾，养血安神；红豆补血消肿；花生健脾养血，润肺化痰；核桃仁补肾固精；莲子、芡实益肾固精，补脾止泻。佐以陈皮帮助理气健脾，脾得健运，营养才能被更好地吸收。

诸物合用，使脾得健运、气血得补、肾气得固。糯米粥本身就有健脾养胃作用，冬日来一碗配料满满的补血八宝粥，既美味又健康。

本粥品尤为适合体质虚弱、气血不足、面色萎黄、心悸失眠、神经衰弱、脾虚泄泻等人群服用。

女人冬天怕冷 煲汤怎能少了当归

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德

当归生姜羊肉汤

一到冬天就手脚冰凉，怕冷！月经量少，每次大姨妈肚子痛怎么办？广州市中医医院药学部副主任中药师江霞为您推荐两款当归药膳食疗方。当归广泛用于女性的调经、补气血、润肠、美容等方面，在临床上使用率高，所以有“十方九归”的说法。

江霞提醒，当归也不可过量服用，一般每次以5克-15克为宜。有湿热、脘腹胀满、大便泄泻等症状，出血期间（月经期、崩漏），血少阴虚火旺者等则不宜用当归。

●当归生姜羊肉汤

材料：羊肉500克、当归10-15克、生姜、盐适量。

做法：将羊肉切成小块，焯水后与当归和生姜一同放入锅中加水炖煮，待羊肉熟烂后加适量盐即可饮汤食肉。

功效：此汤老少皆宜，特别适合冬天手脚冰凉、畏寒人士。

●当归红枣桂圆鸡蛋茶

做法：将当归、红枣、桂圆略冲洗后，加入煮熟剥好的鸡蛋，一起放进小瓦煲里，大火煮开，再小火煮15-20分钟左右即可（看水量自己控制），红糖最后五分钟前放入。

功效：可活血去斑，调经补气血，特别适合月经期后、产后及流产后女性食用。