

药膳食疗 胃热牙痛 试试这汤

文/图 羊城晚报记者 陈映平



春季的天气总是忽冷忽热,很容易感冒,广东省人民医院中医科副主任医师林举泽为你推荐一款咸橄榄芦根炖猪小腿肉汤...

咸橄榄芦根炖猪小腿肉汤

材料:咸橄榄8个,芦根30克(中药店有售),猪小腿肉300克,生姜2片。

制作:芦根洗净,稍浸泡;咸橄榄洗净,用食盐腌制约1小时左右;猪小腿肉洗净后切小块,飞水后备用...



放弃回家团聚的机会,只为坚守岗位服务长者 舍小家为大家的养老护士长

今年大年初一,李成不仅没有回湖南老家过年,居然连打电话给父母拜年的事都忘了。李成是广东百悦百泰城市颐养中心养老区兼轻养区的护士长...

李成今年32岁,去年7月来到百悦百泰担任护士长。从事护理工作近12年,李成每年大年初五前都会回老家过年...

3月4日恰逢周三,是李成每周例行去长者查房的日子。她需要逐一检查房间的卫生,同时查看长者的指甲或胡须、头发是否整洁...

繁琐的管理工作以外,李成还需照顾长者。长者何丽华今年已103岁,之前因家中保姆照顾不周,身上长了两处压疮...

老友记俱乐部“老友直播间”视频直播平台开播

第一期:跟非遗传承大师学春季养生拳法!

非常时期,为了满足众多读者在家运动、保健养生的需要,羊城晚报老友记俱乐部将在近期推出“老友直播间”视频直播服务...

本期直播主题:非遗传承大师教你“太虚拳养生法”

直播时间:3月26日下午3点-4点

表演嘉宾:邹智文,非物质文化遗产项目——太虚拳代表性传承人,现任广州市武术协会太虚拳会长

项目介绍:太虚拳是广东省级非物质文化遗产项目,与太极拳同源异流,其理均一,动作以体松柔为主,每一动作均以圆转动,连环不断...

羊城晚报老友记俱乐部是《羊城晚报》属下机构,旨在为广大读者提供一个开心快乐的互动平台。俱乐部汇聚一群热爱生活、积极向上的老友记...

春天百花盛开 专家说此时就要“争蜂吃醋”

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝

春天正是养肝护肝的好时机。广东省第二中医院副主任医师黄汉超提出,此时应该“争蜂吃醋”,即多吃蜂蜜和醋。

蜂蜜:安神助眠、护肝解毒

中医认为,蜂蜜有润燥、扶中益气、止咳等功效,尤其能安神助眠、护肝解毒,所以是很好的天然养肝补品...

不过蜂蜜生吃和熟吃的功效也不一样。两者最大的区别是酿制时间不同,蜂蜜酿制时间少于7天的未成熟蜜称为生蜂蜜...

醋:有助化解肝血的淤滞

为何要吃醋?中医认为,醋味酸性微温,归肝胃经,有活血化瘀、消食下气的功效...

春天养生重在养肝血,而养肝血最有效的方法之一就是睡眠,因为睡眠是形成阴血的最佳时机...

要获得优质睡眠,除了养成有规律的作息时间表之外,还可以配合睡前浴足,醋泡黑豆、黑醋鸡蛋、陈醋大蒜等食疗方...

然成熟蜜则称为熟蜂蜜。两者在营养成分上有明显的差异,例如熟蜂蜜含水量少,纯度高,葡萄糖和果糖含量较高...

需要注意的是,尽管醋有很多保健益处,但对于脾虚夹湿的人,并不是十分合适...

有规律的作息时间表之外,还可以配合睡前浴足,醋泡黑豆、黑醋鸡蛋、陈醋大蒜等食疗方,也有助于养血活血、改善睡眠。

食疗方推荐

陈醋黑豆

材料:陈醋500毫升,黑豆2500克。 做法:黑豆浸泡一夜,加水2000毫升,煮开后加少许食盐调味...

陈醋蒜头

材料:陈醋500毫升,独子蒜500克。 做法:独子蒜去皮洗净,放入淡盐水中浸泡一宿,然后沥干水分...

猪脚姜

材料:猪脚500g,鸡蛋4个,黄姜300克,甜醋1瓶,黑米醋3汤匙,冰糖适量。 做法:鸡蛋煮熟后去壳,猪脚去毛,氽水备用...

西洋参蜂蜜枸杞茶

材料:西洋参3克,枸杞子3克,蜂蜜适量。 做法:西洋参切片,连同枸杞子一起放入杯中,冲入沸水...

功效:益气养阴,清火生津。有很好的养肝提神作用,注意冲调蜂蜜用的水不要超过40℃,否则其活性酶类物质会被破坏...

制图/伍岩龙

家备高良姜 温胃止痛功用大

文/图 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 邓凤翹 宋莉萍

说起姜,或许我们都会想到生姜或干姜,而对于高良姜估计很多人都比较陌生吧。作为“十大广药之一”的高良姜,不仅具有很高的临床药用价值...



高良姜善于温胃止呕,散寒止痛

高良姜可温胃止痛

广东省中医院内科主任医师胡世云介绍,高良姜,又名小良姜、风姜等。主产广东、广西、海南等地,尤以产于素有“高良姜之乡”的广东湛江徐闻者质量最佳...

高良姜最早记载于《名医别录》,列为中品,有上千年的药用历史。李时珍曰:高良姜能健脾胃,宽噎膈,破冷癖,除痰癖。因此高良姜具有温胃止痛,散寒止痛的功用...

此外,临床上,高良姜也常配伍姜用于胃寒腹痛,若寒凝引起肝气郁结者,也常配伍香附使用。另外,对于消化不良、反酸呕吐、胃潰瘍等应用治疗,效果也十分显著。

作为药用的高良姜一般都是在医院或药店多见到。而我们在选用高良姜治疗胃寒腹痛时,切不可贪方便以生姜替代...

如何选用高良姜? 胡主任有妙招

此外,市场上,常有以次充好的高良姜,或为陈货,或有虫蛀,甚至是伪品。如何选用呢?胡世云支招,选用时以色棕红,粉性足,皮皱肉凸,味辛辣者为上品。

但是,高良姜辛热,专家特别提醒:阴虚有热者禁服;由于胃热引起的呕吐、伤暑霍乱、湿热泄泻、心气亏虚所致的胸痛,及孕妇均忌用;也不宜超量使用,一般用量为3~6克为宜...

高良姜养生药膳

高良姜粥

材料:高良姜3克,粳米50克。 做法:将高良姜洗净,放进砂锅里,加适量清水浸泡20~30分钟(新鲜品用量加倍,不需浸泡)...

高良姜枣饮

材料:高良姜5g,红枣5~8枚,红糖10克。 做法:将高良姜、红枣洗净,放进砂锅里,加适量清水浸泡20~30分钟(新鲜品用量加倍,不需浸泡)...

高良姜酒

材料:高良姜70克,藿香50克,黄酒500毫升。 做法:先将高良姜用火炙出焦香味,打碎,广藿香切碎,置于砂锅中,加入黄酒,煮至三四次沸,过滤去渣即成。口服,每次15~20毫升,每日两次。

功效:暖胃散寒,芳香化浊,理气止痛。尤适于胃寒呕吐,脘腹冷痛。

邓老凉茶 国医邓老 养生凉茶

别让恐惧压垮你的身体

文/记者 陈辉

最近,紫和堂国医馆邓焯博士在出诊时发现,不少就诊者因为对疫情的焦虑、担心,而使得本来有的基础疾病加重了。他提醒,目前国内本土病例已很少,但输入病例持续增多...

恐惧焦虑真的会降低免疫力

邓焯博士介绍,今年2月因为疫情的原因,鼓励患者尽量少去就医,多采用线上就医,就这一个月他在网上接诊了200多位患者,比往年同期线下的接诊量还大。在接诊中,他发现有不少患者原有的基础疾病比如慢性咽炎、慢性胃炎、冠心病等加重或复发了...

西医认为,焦虑、恐惧等负面情绪会降低人体的免疫力;中医认为情志与脏腑息息相关,恐伤肾,而肾是先天之本,肾气不足了,对五脏六腑的支持能力就会下降,原本薄弱的脏腑这时就容易掉链子...

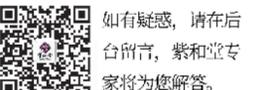
让防护成为你生活的一部分

目前国内本土病例已很少,但输入病例持续增多,每天上下班都要挤地铁、挤电梯的人该怎么办?邓焯博士建议,大家要调整心态,做好长期“战疫”的心理准备...

专家简介:邓焯

广州中医药大学博士、中山大学博士后、特聘副研究员。师承广东省名中医李冀美教授,独创中医现象学整体视域下的精准辨证和慢病周期疗法...

出诊时间:周六、周日上午。 出诊地点:紫和堂上海国医馆。



如有疑问,请在后台留言,紫和堂专家将为您解答。

班都要挤地铁、挤电梯的人该怎么办?邓焯博士建议,大家要调整心态,做好长期“战疫”的心理准备,在战略上藐视病毒,战术上要重视病毒。家里的玄关处可以放好口罩、酒精、纸巾等,出门戴上口罩,装好纸巾按电梯按钮,回到家随手用酒精消毒手机、钥匙,能洗的衣服就清洗,不能洗的外套或包就固定放在通风处。

有人会担心,总是做好防护会不会让人一直处于“心惊”的状态,长此以往被病毒吓死?邓焯博士解释,我们刚开始戴口罩时,每次戴可能都会想到病毒,可是当防护成为我们日常生活的一部分,养成了这样的习惯,就会下意识地去做,反而不会想起病毒,不会陷入恐惧中了,这就好比我们起床就要刷牙、便后洗手一样不需要思考。

邓老凉茶 四季常备·去感清热

五花茶祛湿正当时

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

升高的气温伴随潮湿的空气,总让人感觉黏黏腻腻,此时人体最容易湿邪入侵,出现头重身困、昏昏欲睡、食欲不振等湿重症状。广州市第一人民医院中医师唐榕就为您推荐一款老广经典祛湿茶,助您湿退、精神旺!



口味调入适量冰糖即可饮用。

五花茶

材料(3~4人份):木棉花、金银花、杭白菊、槐花、鸡蛋花各10克,冰糖适量。

做法:将上述花类药材洗净后,用2升的清水浸泡5~10分钟;用武火煮沸后改文火煲10~15分钟,煮好后去渣取汁,根据个人口味调入适量冰糖即可饮用。

功效:清热祛湿、解毒利咽、泻肝火、利小便。此时正值湿热天气,对于容易上火长痘、食欲欠佳、舌苔黄腻、大便黏滞、肛门灼热、尿色黄、肢体沉重、精神不振、咽喉疼痛等人群,此茶尤为适宜。但以上五花皆属寒凉之品,孕妇、妇女经期、体质阴寒、暑湿夹杂或脾胃虚弱者不宜饮用。

黄豆莲苡薏骨汤

文/羊城晚报记者 陈辉

广州中医药大学第一附属医院内科科森教授为读者推荐了一款黄豆莲苡薏骨汤,适宜于潮湿春季一般人群服食,尤宜于脾胃虚弱、水湿偏盛者。

稍焯,捞出冲净血沫;黄豆、莲子、芡实、薏苡仁先用温水浸泡1小时后,洗净;红枣劈开,去核。然后,把所有准备好的食材与生姜片一齐置于砂锅内,加入清水2500毫升、白粥少许,用武火煮沸后改用文火熬1.5小时,精盐调味,即可。

功效:健脾益肾、益气养血、去湿除痹、宽中导滞。

吃多动少孩子便秘? 这三个妙招学起来!

文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

新冠肺炎疫情期间,宝宝们在家吃得动、动得少,很容易就出现便秘的问题了,主要表现为腹部鼓胀、食欲不振、睡眠质量不佳、大便干结难排出。



大肠经

【招数2】清大肠

大肠经在宝宝的食指侧侧面,让宝宝手掌打开,暴露食指侧侧面,家长用食指和拇指捏住宝宝的食指,沿着食指侧侧面的大肠经从指根推到指尖,推的时候动作要迅速,每个手指各200下,如果孩子年龄偏大,次数可以更多。

【招数3】蜜煎导法

这个方法出自名医张仲景,选用较好的蜂蜜放入锅中熬大约15分钟,待蜂蜜冷却后,用手搓成小指粗细两寸长的小条,与开塞露用法相似,塞入宝宝的肛门中,捂住肛门3分钟后宝宝就排便了。这个方法利用了蜂蜜的润肠作用,简单容易学且无副作用。

【招数1】摩腹

动作要领:让宝宝平躺,让腹部裸露,然后将手轻轻放在宝宝的腹部,以肚脐为中心,顺时针按摩3分钟。注意动作要轻柔、柔和,不要让宝宝感到疼痛。

这几道疏肝顺气药膳,送给网课陪读妈妈

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德

新冠肺炎疫情使开学延迟,为保证教学工作正常运行,学校开展“停课不停学”。然而,陪读的妈妈们也开始崩溃了——从早到晚的各种下载,学习各种软件用法,微信群、QQ群消息轰炸,还要钉钉打卡、拍摄学习、作业照片。烦躁之余,而来的便是口干舌燥、烦躁易怒、乳房胀痛、胃院胀痛、月经失调等。

广州医科大学附属中医医院妇科副主任医师王勇赶紧为妈妈们推荐一系列的疏肝顺气药膳方。王勇提醒,要疏肝顺气,还不宜食用辛辣刺激、油腻、胀气之品,如辣椒、胡椒、芥末;睡前不宜饮浓茶、咖啡、酒;应以不耗气、不动火的平和食物为主,如叶菜、胡萝卜、鱼类(海鱼)、冬瓜、荞麦等。妈妈们需放平心态,合理安排孩子的课程,做好预防开学工作,和孩子们一起静待开学。

●疏肝解郁茶 配方1:牡丹花5g、玫瑰花5g、绿萼梅5g,泡茶饮。

配方2:玫瑰花5g、合欢花5g、菊花2g,泡茶饮。 气虚可加西洋参5g,眼睛干涩加枸杞5g。

●薄荷粥 新鲜薄荷30g,加水适量,煎5~10分钟,去渣留汁,将梗米100g加入薄荷汁水中,大火煮沸,小火煮熟即可。

●陈皮玫瑰饼干 材料:低筋面粉100克,陈皮20克,玫瑰花瓣20克,鸡蛋2个,黄油、糖粉、牛奶少许。

做法:陈皮和玫瑰花瓣清水泡软,陈皮切丝备用;黄油室温下软化后加入糖粉适量,用打蛋器把黄油打至颜色发白;将牛奶分次加入黄油里,每次都要充分混合打发;面粉过筛后,与黄油一起搅拌均匀,撒入陈皮和玫瑰花瓣。预热烤箱180℃,烤30分钟左右,饼干变金黄色就可以了。

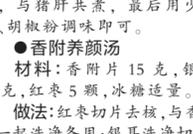
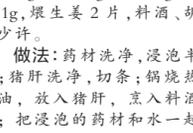
5g、绿萼梅5g,泡茶饮。 配方2:玫瑰花5g、合欢花5g、菊花2g,泡茶饮。 气虚可加西洋参5g,眼睛干涩加枸杞5g。

●薄荷粥 新鲜薄荷30g,加水适量,煎5~10分钟,去渣留汁,将梗米100g加入薄荷汁水中,大火煮沸,小火煮熟即可。

●陈皮玫瑰饼干 材料:低筋面粉100克,陈皮20克,玫瑰花瓣20克,鸡蛋2个,黄油、糖粉、牛奶少许。

做法:陈皮和玫瑰花瓣清水泡软,陈皮切丝备用;黄油室温下软化后加入糖粉适量,用打蛋器把黄油打至颜色发白;将牛奶分次加入黄油里,每次都要充分混合打发;面粉过筛后,与黄油一起搅拌均匀,撒入陈皮和玫瑰花瓣。预热烤箱180℃,烤30分钟左右,饼干变金黄色就可以了。

●逍遥猪肝汤 材料:猪肝100g,柴胡2g,



白芍2g,当归1g,茯苓5g,炙甘草1g,煨生姜2片,料酒、胡椒粉少许。 做法:药材洗净,浸泡半小时;猪肝洗净,切条;锅烧热后放油,放入猪肝,烹入料酒煸炒;把浸泡的药材和水一起入锅,与猪肝共煮,最后用少量盐、胡椒粉调味即可。