邓老凉茶
国医邓老 养生凉茶
天猫 邓老凉茶

复工复学，要提防病邪入侵

文/陈辉

广东全省高三、初三学生将于4月27日返校，5月11日后，各地将根据疫情防控情况分期、分批、错峰安排中小学其他年级学生返校。除了新冠肺炎外，这个季节也是流感、普通感冒的高发季，孩子们聚集会增大感染风险，那么如何才能防患于未然？

如有疑惑，请在后台留言，紫和堂专家将为您解答。

学生哥莫贪凉贪嘴

最近广东地区天气明显回暖，不少年轻人开始穿着夏装出街。不过气温仍很不稳定，这里要提醒家长，孩子上学前要留意天气预报，带好外套或备用衣服，一旦淋雨及时更换，以免寒邪、湿邪入侵体内，降低免疫力。

另外，这个季节湿气比较重，人的脾胃较弱，建议学生哥学生妹一定要管住嘴，注意多吃蔬菜减少油腻，饭后零食也不宜贪嘴，湿气内外交困容易滞伤脾胃而引起胃肠型感冒、消化不良、胃炎肠炎。

本草茶饮驱邪外出

如果孩子有不舒服的感觉，出现了感冒初起的症状，除了适当添衣之外，可及时服用相应的本草茶饮驱邪外出，以免邪气深入。邓老清冠饮颗粒，是由广东新南方中医研究院“邓铁涛师承团队”，联合广州中医药大学科技产业园，根据国医大师邓铁涛教授的学术经验，在抗非典方的基础上，结合新病毒特点，经团队集体研究确定的新防护组方——邓老清冠饮（原名邓老清毒饮），后经邓老师承团队再次改良升级为邓老清冠饮颗粒，颗粒冲剂形态，饮用更方便。国医汉方健康保障，每天两次，复工复学安心之选！

其中金银花具清热解毒、凉血利咽之效，抑制流感病毒功效显著；菊花味苦，常用于风火上攻，热毒蕴结，与金银花同用，倍增清热解毒之效；桑叶清肺止咳；蒲公英、白茅根则能清热利尿，利湿通淋，二者使体内热毒随小便排出体外；杏仁、桃仁、桔梗宣畅气机，藿香、薄荷芳香化湿透邪；五指毛桃和麦芽扶正和中、健脾补气，配以甘草调和诸药，整方清热解毒、宣肺化湿、调和脾胃，兼有通便排毒之效，口感甘淡而不会太过苦寒，能防患于未然。

邓老清冠饮壹号
复工复学 守护健康
扫码购买
天猫 邓老清冠饮

谷雨：“吃春”即养生

文/图 羊城晚报记者 林清清 通讯员 彭逢美 朱钦文

谷雨前后，降水增加，谷物生长。天人相应，此时的新鲜食补，最适合吃货。南方医科大学中西医结合医院副院长兼治未病中心学术带头人彭康教授表示，春季肝木旺盛，肝木克脾土，脾气衰弱，而谷雨前后，脾胃逐渐旺盛起来，消化吸收处于良好状态，这时正是补养身体的大好时机。

“雨前茶”养生性价比高

“不时不吃”野菜鲜

谷雨，是“雨生百谷”的意思，降雨量充足而及时，谷类作物能茁壮成长。“时雨乃降，五谷百果乃登”。彭康教授表示，谷雨前后，植物新芽吐放，鲜嫩的野菜采回家，泡去苦味，煮渍后加调味可为小菜。

【香椿】：“雨前香椿嫩如丝”，谷雨前后，有所谓“吃春”之说，说的就是香椿，指人们在春天采摘、食用香椿之意。香椿醇香爽口，营养价值高。一般分为紫椿芽、绿椿芽，尤以紫椿芽最佳。鲜椿芽中含丰富的糖、蛋白质、脂肪、胡萝卜素和大量的维生素C，香椿营养及药用价值十分可观，其叶、芽、根、皮和果实均可入药，香椿具有提高机体免疫力，健胃、理气、止泻、润肤、抗菌、消炎、杀虫之功效。

【榆钱】：榆钱是榆树的种子，因其外形圆薄如钱币而得名。有丰富的营养成分，每100克榆钱含碳水化合物8.5克、蛋白质3.8克、脂肪1克、膳食纤维1.3克，还有钙、磷、铁、维生素B1、B2、烟酸等。榆钱的含铁量是菠菜的11倍，是西红柿的50倍。有健脾和胃，安神助眠和止咳化痰的作用。嫩黄时采回摘洗干净，可以生吃，也可配各种辅料搭配吃。常将榆钱拌上面粉，并加少量辅料，蒸熟后吃，滑润喷香，味美无穷。

【地皮菜】：又名地木耳，学名为“普通念珠藻”，是一种固氮蓝藻。它含有多种营养成分，其蛋白质含量高于鸡蛋、木耳、银耳等，总氨基酸含量与发菜、香菇相近，因此，地皮菜是人体蛋白质的很好来源。具有补虚益气，滋养肝肾，清肝明目等作用。地皮菜最适于做汤，别有风味，也可凉拌或炖烧，是一种美食。它性味甘、凉，也属清补之品，适于夏日选用。

“雨前茶”养生性价比高

谷雨茶也就是雨前茶，是谷雨时节采制的春茶。《神农本草》说：雨前茶“久服安心益气……轻身不老”。谷雨茶受气温影响，发育充分，芽叶肥硕，色泽翠绿，叶质柔软，泡出的茶滋味鲜活，香气怡人。其中的维生素、氨基酸及茶多酚是极多的，能够很好地提神抗疲劳，对增强思维、记忆能力，促进身体代谢，维持心脏、血管、肠胃的正常功能等都有一定作用。

春季湿疹高发，收好这份预防清单

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德 梁译尹

这几天的广州，戴着口罩热得快窒息，晚上忙着打蚊子，此时湿疹也来凑热闹。不少人在一夜之间，身上很多部位出现了皮疹瘙痒，还越抓越痒，苦不堪言。有没有什么预防方法？广州市医科大学附属中医医院皮肤科副主任中医师潘慧宜来支招。

远离过敏原。过敏原种类极多，常见的过敏原有花粉、尘螨、海鲜、动物毛发等。大家可以到医院进行过敏原测试，尽量找到过敏原加以注意和远离。过敏体质者还要减少到花草树木多的地方游玩。

衣物舒适。根据气温变化，适当增减衣物，穿太厚或太薄，容易使皮肤受到汗水或冷风的刺激，易发生湿疹。同时，最好穿柔软舒适的棉质衣物，以宽松为宜。

避免过度清洗皮肤。日常不注意皮肤清洁的话，容易滋生细菌刺激皮肤，引发感染或过敏反应。但过度频繁地洗涤也会破坏皮肤的保护屏障，诱发湿疹。所以应避免过热烫洗和过度使用碱性过强的香皂或沐浴露。

注意皮肤保湿。润肤剂和（或）保湿剂最少每日外用（最好全身使用）1～2次，尤其在温水淋浴后应即刻使用，可以保持皮肤的水合状态，从而保护皮肤屏障功能和减轻瘙痒症状。

避免用力搔抓和摩擦。搔抓会破坏原本受损的皮肤屏障功能，导致湿疹加重，或继发感染。

饮食宜清淡易消化。忌肥甘厚腻避免辛辣、鱼虾及牛羊肉等发物，根据南方潮湿的环境，可以根据个人的体质选择一些祛湿的食物，如玉米、薏米、扁豆、陈皮、赤小豆、云苓、土茯苓、冬瓜、马齿苋、鲫鱼等。而像芒果、榴莲等易导致湿热产生的热带水果，则不宜多吃。

情绪稳定。心态要放松，尽量避免紧张、焦躁、压抑、恐惧等不良情绪，学会自我调节情绪。

生活规律。合理的作息方式，不要熬夜，适当锻炼。

保持清洁的生活环境。减少如屋尘、尘螨、动物皮毛、花粉、真菌等变应原；室内注意通风透气，拉开窗帘采光。南方天气潮湿，还可以开空调或抽湿机，保持室内的干燥。

疫情期间如何安全打车？答案来了！

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 粤卫信

疫情期间，交通出行更要注意自我健康防护。关于出租车和网约车的司机以及乘客的一些常见问题，广东省卫生健康委作出了解答。

Q1：乘坐出租车或网约车是否应该在后排就座，避免坐在副驾驶位？需要一直保持开窗通风吗？

新冠病毒主要通过感染者说话、咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫在人与人之间传播。这些飞沫会进入旁边人的嘴巴或鼻子里。飞沫较重，无法在空气中远距离传播。它们只能传播大约一米，然后很快就会掉落在物体表面。

所以司机和乘客之间保持距离非常重要。出租车或网约车在疫情期间尽量避免满载，乘客与司机尽量保持一定距离。车内要保持良好的通风状态，这可以通过开窗通风或打开车内新风系统来实现。

Q2：司机如何对车辆进行消毒？乘客上下车时应该注意一些什么？

司机应经常清洁物体表面，可首先用普通家用肥皂或清洁剂擦拭，并用水冲洗，之后可使用普通家用消毒剂，如漂白剂——它的活性成分（次氯酸钠）可以杀死细菌、真菌和病毒。（使用漂白剂时一定要保护好双手，如戴上橡胶手套。请根据包装上的说明用水稀释漂白剂。）

乘客下车后，应该使用含酒精的免水洗手液对手进行消毒，避免用手接触自己的脸、眼睛和口鼻，从而避免从受污染的表面将病菌传播到自己的脸上。

Q3：出租车和网约车司机如何做好每日健康防护？

司机要经常用含酒精成分的免水洗手液或用肥皂和清水认真洗手；尽量减少车内乘客数量，以确保司机与乘客之间尽可能远的距离；避免触摸眼、鼻、口；司机本人（并可提醒乘客）打喷嚏或咳嗽时，需屈肘捂住口鼻，或用纸巾并立即妥善处置用过的纸巾；如果感觉不适，居家静养。如果发热、咳嗽或呼吸困难，应遵循当地卫生部门的指示，及时就医。

本版制图：李焕菲

福利来啦

想提高免疫力？中医传统疗法火针免费体验

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

目前新型冠状肺炎疫情仍未结束，无症状感染者可能就在你我的身边。由于工作、生活的需要，我们总还是要外出、与人接触。那么如何提高免疫力，筑起抵抗病毒的“防火墙”？来试试中医传统疗法、广东省非物质文化遗产保护项目——岭南火针疗法吧！

一分钟火针，让你元气满满

第一次接触火针的人会很好奇“火针”是如何操作的？会不会疼？广州中医药大学第一附属医院康复中心针灸科林国华教授介绍，火针用来治疗不同的疾病，选择的针的粗细、针刺的穴位和手法都是不同的。如果是用于亚健康人群调理、提高免疫力，一般是先将针烧红后，频频浅刺经穴，来达到激发人体经气，疏通经络、调和气血、升提正气、宁心安神，从而提高身体免疫力、改善睡眠质量、舒缓负面情绪。针刺的时间不超过一分钟，用时短而显效佳。针刺过程中会有一点痛感，有点接近针灸时入针时的感受，但完全在可以接受的范围之内。

一连四次，免费体验火针疗法

为了帮助更多市民改善亚健康的身体状况、提高免疫力，《羊城晚报·健康周刊》、《羊城晚报》老友记俱乐部与广州中医药大学第一附属医院联合举办此次“火针疗法义诊”活动，读者关注“羊城晚报岭南大医馆”微信公众号（或扫下方二维码），发送“火针＋姓名＋手机号码”到后台，即有机会享受每周一次，连续四周的免费火针治疗。名额有限，先到先得。

岭南火针疗法每年义诊活动都受到强烈关注。不想错过岭南火针的奇妙体验，就快来报名吧！

特别提醒

义诊地点：广州中医药大学第一附属医院5楼针灸门诊

义诊时间：由于目前仍处于疫情期间，为避免人员聚集，会分批分期体验火针疗法。您报名后会有专人联系，告知前往体验的时间。

医古系列 德叔223

广州中医药大学副校长、教授张忠德

口腔溃疡频频发作，实热虚火齐齐而来

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

医案 林伯，59岁，反复口腔溃疡7年+

59岁的林伯，7年前家中突发变故，一度情绪极其低落，睡眠亦受到影响，没过几个月开始反复出现口腔黏膜及舌部多处溃疡，疼痛难忍。6年前开始辗转多家医院治疗，经过激素及多种维生素等药物治疗，溃疡仍然不时复发。近1年来，溃疡每两三个月复发1次，而且要近一个月才能愈合，胃口不好，容易胃胀，大便烂，于是前来就医。德叔发现，林伯人清瘦，没精神，讲话声音虽然不高，但是语速很快，表现出焦虑、紧张的状态。

德叔解谜 脾气虚，肝气郁，“火盛”灼口

德叔认为，林伯口腔溃疡频发的关键在于“火”，既包含了“实热”也夹杂了“虚火”，而产生此“火”的根本原因在于脾气亏虚、肝气郁结。林伯家中突发变故，思虑过度，致使肝气不畅，脾胃损伤。肝气不畅，日久化火，影响睡眠，使情绪更加容易波动；脾胃损伤，产生虚火，与肝火一同上炎到口，表现为口腔溃疡。经过多种药物治疗，不仅未见好转，反而加重了脾胃损伤，使林伯更加烦闷，所以口腔溃疡复发频繁，久而不愈。德叔在治疗时，除了清热泻火，尤其强调疏肝解郁、固护脾胃，从而切断“火源”。经过3周中药治疗，林伯溃疡复发频次减少，情绪、睡眠和胃口也改善很多。

预防保健 饮食避免辛热寒凉，穴位贴敷降虚火

像林伯这种口腔溃疡反复发作的患者，多为虚实夹杂。在日常饮食上要特别注意食物的选择。尽量不吃辛辣燥热食物，如辣椒、生蒜、浓茶、烈酒、咖啡、大葱等，以免生热助火加重症状；少吃热性水果，如橘子、桂圆、榴莲等，以免“火上浇油”；同时也不能喝冰冻的饮料或清热类凉茶，防止进一步损伤脾胃。谷雨时节雨水增加，对于喜燥恶湿的脾脏来说最为难受，饮食应该更加注重“健脾养脾”。宜适当多食健脾祛湿之品，如山药、赤小豆、南瓜、鲤鱼、鲫鱼等。另外，可以使用穴位贴敷疗法。材料：吴茱萸15克、米醋适量。选穴：涌泉穴。功效：滋阴降火、引火下行。操作方法：将吴茱萸打粉，放入适量米醋，调成糊状；取少量药糊放在纱布上，敷于涌泉穴，覆盖纱布用胶布固定，24小时后取下，每周两三次。

德叔养生药膳房 咸鸭肾眉豆粥

材料：咸鸭肾2个，眉豆80克，大米200克，生姜2~5片，精盐适量。

功效：养阴健脾。

烹制方法：咸鸭肾洗净，放入温水中浸泡约1小时，生姜片切丝，咸鸭肾与生姜丝一起放入锅中，煮片刻，取出剁碎备用；眉豆放入温水中稍浸泡，大米洗净、稍浸泡；将上述食材一起放入锅中，加适量清水，煮至粥成，放入适量精盐调味即可。此为2~3人量。

今日养生方

南芪茯苓鸡脚汤，祛湿益气

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

春季雨水多湿气重，人体容易感觉周身困倦，如果湿邪困阻脾胃，就会影响脾胃运化。广州市第一人民医院药学部药师李欣指出，如果浑身湿气太重，感觉全身软绵绵不想动弹，此时可用五指毛桃煲汤饮用，可祛湿补气还不上火。

南芪茯苓鸡脚汤

材料（3-4人份）：五指毛桃50克、茯苓15克、炒白扁豆15克、芡实30克、鸡脚8只、淡菜30克、猪骨250克、生姜3片。

做法：1. 先将所有材料洗干净，淡菜洗净泡软，猪骨砍件和鸡脚一同焯水；2. 汤锅中加入适量清水，放入所有材料，武火煮沸后转文火煮1小时，食用前调味即可。

功效：五指毛桃又被称为南芪，是岭南药材，其既能补气又能祛湿，且药性温和，对湿气重又虚不受补的岭南人体质尤为适合。茯苓，味甘淡，性平，具有利水渗湿、健脾、宁心的作用，可用于脾虚食少、便溏泄泻、心神不宁。白扁豆色微黄入脾胃经，同样有健脾化湿的作用。加芡实，再添补脾止泻、除湿止带的作用。此汤香气浓郁，汤性平和，适合全家老少一起饮用。可用于脾虚腹泻、倦怠乏力、食欲不振、气血不足等不适的调理。脘腹胀满及大便干结者不宜饮用。

莲芡山薏老鸭汤

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟教授推荐一款莲芡山薏老鸭汤，鲜香可口，汤性平和，有良好的健脾益气功效，特别适合潮湿天气一般人群饮用。

材料：莲子、芡实、山药、炒薏苡仁各30克，赤小豆100克，广陈皮15克，老白鸭1只（约1250克）。

做法：先将老白鸭宰杀，去除羽毛及内脏，洗净，斩大块，放进加有陈皮（或柑、橘、柚叶）的沸水中稍焯，捞出冲洗干净血沫；然后，连同洗净的其他食材一齐置于砂锅内，加入清水3000毫升、白酒少许，用武火煮沸后改用文火熬两小时，精盐调味，即可。

行业信息

疫情期间，帕金森病人如何照护和科学管理？

4月11日是世界帕金森日，在新冠肺炎疫情这一特殊时期，中国人民解放军南部战区总医院神经外科功能与立体定向组副主任医师邹海强指出：鉴于目前尚无治疗新冠肺炎的特效疗法，唯有积极隔离和自我防护，针对不同患者情况科学地分层管理，加强患者的照护和遵嘱治疗，配合合适的药物选择，减少意外或病情突变导致的不必要就医。

特殊时期，分层管理是关键

邹海强医生建议，医院等人员密集场所是新冠肺炎传染的高危区，非必要尽量不要复诊或住院。帕金森患者病情稳定以遵嘱服药、自我居家锻炼康复为主。病情波动，要积极做好患者日记，配合医生通过视频等远程医疗技术了解服药前后病情变化，逐渐调药缓解症状。

帕金森病人不可停药，否则病情容易出现反弹，一定要坚持按时按量用药，并且记录好每日的用药情况，包括服药的种类、次数和剂量，同时记录好症状的变化。以便复诊时提供给医生作为调整用药方案的参考。在疫情期间药物治疗的原则是遵嘱治疗，提高服药依从性，尽量选择符合CDS（持续多巴胺能刺激）效果的药物制剂（包括口服缓释片或长效透皮贴剂等）。

患者的照护管理有三方面

生活护理：保持大小便通畅，生活设施方便，耐心与有语言障碍的病人沟通。

饮食护理：饮食需要多样化、营养要均衡。对于吞咽困难、饮食减少的病人需要优化饮食结构，避免他们出现营养失调。

心理护理：疫情特殊时期，负面新闻多而求医就诊难，患者容易产生较大心理压力，需要多陪伴，积极心理疏导。

最后要提醒的是，帕金森病是一种慢性进展性疾病，对于帕金森病患者来说，加强锻炼是帮助康复、延缓病情进展的重要组成部分，患者及家人一定要记住，要减缓疾病的进展，预防、治疗和康复三个不可少。

（文/陈映平 杨广）

“心灵妙方”令长者重焕笑颜

大家都知道生老病死是自然规律，但当真正面对的时候，心里又怎能不起波澜？杨姨是广东百悦百泰城市颐养中心长者，今年3月，丈夫离世，她倍感悲痛与孤独。俗话说“心病还需心药医”，中心的员工运用专业的知识，耐心地为杨姨进行心理辅导，使她重建生活信心，展露欢笑。

今年92岁的杨姨与96岁的丈夫相濡以沫七十多年，今年3月，丈夫比她提前走完了人生的旅程。面对丈夫的离去，杨姨当时表现得很“坦然”，还安慰女儿：“我们的晚年过得很幸福，已经知足，你不要为他的离去而难过。”其实，突然失去丈夫的陪伴，杨姨也难免感到悲伤与孤独，开始不断向中心员工诉说自己牙齿、耳朵、眼睛都已经不好使，出现对生活失去信心的表现。

中心社工十分关注杨姨的精神状况，与家属联手对她进行心理辅导。社工在与家属的交流中了解到，杨姨一家年轻时曾下乡种过花生，为此特地找来花生苗，鼓励并帮助杨姨再次种植花生。在种花生过程中，杨姨回忆起以前与丈夫、女儿在乡下的时光，还向大家“炫耀”丈夫当年有一套种花生的“秘诀”。在回忆中、在大家的肯定中，杨姨重新找回了生活的信心。花生长出了新芽，杨姨的脸上又重现了欢笑。

今年71岁的黄叔曾是一名铁路绘图师，退休后的他觉得自己已经对社会没有贡献了，整天闷闷不乐。细心的社工“对症下药”，邀请黄叔为小学生绘制简单的铁路图，使黄叔对退休生活有了新的向往。所谓的幸福养老，不仅需要无微不至的生活照顾，还需要温暖入心的精神安慰。（文/杨广）

百悦百泰 城市颐养中心
幸福专线：020-39967888