



盛夏暑热难耐 预防新冠肺炎有妙招

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 王剑 图/视觉中国

突如其来的疫情，加之天气炎热、暑热难耐，身体抵抗力降低时，很容易感染到新冠病毒。中医认为“正气存内，邪不可干”，预防之关键在于扶助正气、躲避邪气，其中扶助正气最为重要，正气旺盛，则不易感染邪气。那么如何提高身体的正气呢？广州中医药大学第三附属医院门诊部主任、主任中医师黄平东为读者支招。

1、睡好子午觉。充足睡眠是养生关键环节，晚上11点至次日凌晨5点这段时间的优质睡眠是养肝护肺所必需的，要保证在晚上11点前入睡。中午11点至下午1点属心经，宜小睡以静养心神。

2、避风防风。夏季养生防避风邪非常重要，尤其要防现代之风，如风扇、空调，睡眠时尤忌冷风直吹。

3、多晒太阳。中医认为夏季是养人体阳气的好季节，晒太阳是滋养阳气性价比最高的方法，对于养生保健非常有益，故

而夏季宜多进行户外活动，早晚多晒太阳。

4、适当运动。夏季是适宜出汗的季节，因为夏季阳气旺盛，出汗可祛除体内寒湿邪气，而不少人夏季过于依赖空调，加上户外运动较少，不仅错失驱寒散湿良机，久之还会耗伤人体阳气导致正气亏虚而易于感染外邪。

5、调节情志。夏季属心，情志养生关键在于养心，保持乐观开朗是夏季养生的重要环节，所谓心平则气和，心情宁静少怒，气血和畅，自然身心健康。遇瘟疫之疾，安然处之，切勿惊慌。

自制中医辟秽香囊

广州中医药大学第三附属医院呼吸内科主任、主任中医师孙志佳教您如何DIY中医辟秽香囊。

取苍术、白芷、菖蒲、川芎、香附、辛夷、青蒿、藿香、艾叶各等分，研磨成细末后放在布包中，随身佩戴或放置家中，防止疫毒对人体的侵袭。



新冠肺炎预防方

广州中医药大学第三附属医院疫情防控专家组研究发布预防新冠肺炎中药方。

【方药组成】五指毛桃15g、炒白术10g、防风10g、姜厚朴10g、扁豆花15g、佩兰10g、陈皮6g、人参叶15g、荷叶6g、甘草6g。

【医嘱】此方标注为成人所用药量。若给儿童服用，用量需酌量递减。

管住嘴、迈开腿，哪个更重要？

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 郑新杰 林惠芳



图/视觉中国

步入夏季，衣衫单薄，臃肿的身材，超标的体重让人越来越困顿。在中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)报告中，目前我国成年居民超重肥胖率超过50%，6岁至17岁的儿童青少年超重肥胖率接近20%，6岁以下的儿童达到10%。超重肥胖已逐渐成为日益严重的健康问题。

能量摄入和支出不平衡是导致个体超重肥胖的直接原因。中国居民膳食指南2016指出，“吃动平衡，健康体重”，即我们常说的管住嘴、迈开腿。那么，管住嘴和迈开腿哪个更重要呢？

在广东省妇幼保健院营养科主任夏燕琼看来，对于减重，管住腿和迈开腿，这两个孰重孰轻，其实很简单，举个简单的例子：一个中份麦当劳炸薯条的能量，需要慢跑约6公里才能消耗掉；2粒费列罗巧克力的能量消化完需要慢跑约2.2公里；一个肉夹馍的能量，需要慢跑约7.58公里才能消耗完……从这些可以看出，多吃一些食物很简单，而在日益繁重的学习工作生活中，要去完成相应的运动量，显得相对困难。因此，夏燕琼认为，对于维持健康体重来说，管住嘴比迈开腿更重要。

那么如何管住嘴，做到食不过量呢？夏燕琼认为，有五点值得注意：1、定时定量进餐：可以避免过度饥饿而引起的饱食中枢反应迟钝、进食过量。吃饭宜细嚼慢咽，避免进食过快，无意间过量进食。2、采用分餐制：不论在家或在外就餐，都提倡分餐制，根据个人的生理条件和身体活动量，进行配

视物模糊？一张“眼底照”查清眼底病

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 新婷

6月6日是全国爱眼日。专家表示，无论老人、儿童还是青壮年，都要注意眼睛健康。要知道，很多眼部疾病早期没有症状，等出现症状时已经非常晚了。如何能及早了解自己眼睛健康状况？专家提醒，照一张眼底照片，医生就能及早查清眼底状况，做到及早预防。

如果把我们的眼睛比作是一个封闭的房间，那么我们从外面只能看到房间的外墙，而眼底就如同是房间深处的内壁，需要借助眼底相机或眼底照相机才能看清。

“很多眼病如青光眼、糖尿病视网膜病变早期没有症状，等出现症状就已经是比较晚期了，因此眼底照片可以帮我们做到眼病的早筛查、早诊断、早治疗，从而获得更好的视力预后。”广东省人民医院眼科行政主任余洪华主任

餐和定量分配。3、每顿少吃一口：体重的增加或减少是日积月累、从量变到质变的过程，如果坚持每顿少吃一口，对预防能量摄入过多而引起的超重和肥胖有重要作用。4、减少高能量食品的摄入：了解食品的能量值，少选择高脂肪、高糖的高能量食品。5、减少在外就餐：在外就餐会不自觉增加食物的摄入量，导致进餐过量。

当然，在管住嘴的前提下，迈开腿是锦上添花。夏燕琼说，适当运动可以降低全因死亡风险，降低心血管病、2型糖尿病和结肠癌的发病风险，提高身体耐力。简单来说，身体活动的消耗量应占总能量的15%以上，大约240-360kcal以上，一般来说，主动身体活动至少应40分钟，相当于每天快走6000步。

最好能够养成身体活动的习惯，夏燕琼说，平时可利用上下班时间，增加走路、骑自行车、登楼梯的机会；增加户外活动，将生活、娱乐、工作与运动锻炼相结合，也不要放弃单位和朋友组织的游玩和劳动类活动。

总之，专家提醒，避免肥胖，吃动平衡很重要，鼓励多动会吃，不提倡少动少吃，忌不动不吃。

对于肾病患者来讲，吃小龙虾好比是吃一颗看出来的“哑弹”，不知道是否会爆炸、不知道什么时

候会爆炸。所以，不建议肾病患者食用。

杨桃

杨桃中含有一种强有力的神经毒素caramboxin，7年前研究者将其提取出来，目前还没有正式的中文名字，姑且称之为杨桃素。肾功能正常的人能顺利将杨桃素排出体外；但肾功能受损的患者不能，它会在血液中积累，可穿过血脑屏障，甚至对神经系统造成不可逆的损害，引起打嗝、恶心、呕吐、腹泻、肢体麻木、癫痫、昏迷等症状。肾病越严重，食用后死亡率越高。

生山药粉

有些人把生的山药打成粉，做成果汁喝，这样没有经过“煮熟”的解毒步骤是不行的。食用生的、

没有经过煮熟的山药粉，可引起急性肾损伤。

螃蟹

虽然说螃蟹是非常美味的一种食物，但对于肾炎疾病的患者来说，尽量不要吃。因为螃蟹中含有丰富的异质蛋白，容易引起肾病患者过敏，诱发肾病加重或复发。



图/视觉中国

没有经过煮熟的山药粉，可引起急性肾损伤。

螃蟹

虽然说螃蟹是非常美味的一种食物，但对于肾炎疾病的患者来说，尽量不要吃。因为螃蟹中含有丰富的异质蛋白，容易引起肾病患者过敏，诱发肾病加重或复发。

2021年6月8日/星期二/ 教育健康部主编/责编 张华 / 美编 丘淑斐 / 校对 赵丹丹

德叔医古系列



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授



“人造风寒”盛行时，阿婆咳痰怎么办

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 陈阿婆，69岁，反复咳嗽、咳痰伴咯血十年多

将近七旬的陈阿婆，十几年前发现自己总是动不动就感冒，吃点药感冒很快能好，但咳嗽却很难控制，还经常咳些黄色的黏稠痰。一次咯血后，被医院诊断为“支气管扩张”，经住院治疗后好转出院。但每年

德叔解谜 肺脾互影响，气机失调痰阻内

支气管扩张症是一种常见的呼吸系统疾病，是由多种原因引起的支气管永久性扩张，从而导致反复感染的气道慢性炎症，属于中医的“肺络张”“咯血”范畴。像陈阿婆这类老年人群，正气本就日渐虚衰，一旦顾护不到，就容易感受外邪，造成肺气进一步耗损，宣发肃降功能失调，从而出现咳嗽，久日也必将牵连到脾脏。

该居士预防方选用的是广州老百姓家喻户晓、药食同源的中药材，避免攻下、峻猛、有毒或动物药，药味精简、药量比治疗量稍轻。

经过一年的实践证明，该方适用于岭南地域气候特点、广东人群体质和本地病例临床特点，因此“粤抗一号”被再次推出，并因密切接触者干预。

预防保健 个人防护要到位，掌握方法巧咳痰

德叔表示，支扩患者呼吸道非常“娇气”，一点“风吹草动”都有可能再次诱发疾病。因此在一年四季，个人防护一定要到位。不管是夏天空调的“人造风寒”还是冬天的天然严寒，都要及时加减衣物。若起初受风寒导致鼻塞、流鼻涕，可饮用生姜红糖水祛风散寒。

对于支扩患者来说，频繁咳嗽尤其痰多又难以咳出非常折磨人。德叔介绍了简单有效的排痰方法。

具体如下：尽可能采取坐位，先进行深而慢的呼吸5-6次，然后深吸气至膈肌完全下降，屏气3-5秒，继而缩唇缓慢地通过口腔将肺内气体呼出，再深吸一口气后屏气3-5秒，身体前倾，从胸腔进行2-3次短促有力的咳嗽，同时收缩腹肌，或用手按压上腹部，帮助痰液咳出。

德叔养生药膳房 百合煲猪肺

材料：猪肺500克，百合(鲜品)30克，川贝5粒，太子参30克，陈皮3克，冰糖适量。

烹制方法：将各物洗净，一起放入锅中，加入清水2000毫升(约8碗水量)，武火煮沸后改为文火煲1小时。此为2-3人量。

带皮冬瓜赤小豆排骨汤，清热解暑又祛湿

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

在炎热的夏天，冬瓜是餐桌上常见的药食两用的好食材，有着“夏日消暑第一瓜”的美誉。那么冬瓜应该怎么吃才能更好地发挥其消暑降温的作用呢？广州中医药大学第一附属医院药学部杨丽娥主管中药师为读者支招。

上月中旬，一则“奶奶用放置4年的冬瓜水喂孙女致中暑入重症监护室”的新闻冲上热搜，引发人们的热议。

杨丽娥提醒，“冬瓜水”可能是一些老人眼中消暑降温的珍宝，但他们没想到冬瓜水的制作是经过3-4年长时间的发酵、沉淀、化解等，其腌制过程中产生的硝酸盐会还原为亚硝酸盐，饮用此“冬瓜水”会

引起亚硝酸盐中毒。因此，我们应该摒弃某些所谓的土方法和旧观念。

杨丽娥建议，不妨用新鲜冬瓜入膳，清热又解暑。记得煲汤时最好保留冬瓜皮，这也是一味药材呢，有利尿、消肿等功效。

推荐药膳：带皮冬瓜赤小豆排骨汤

材料：带皮冬瓜250g，排骨250g，赤小豆20g，生姜3片。

步骤：1.带皮冬瓜洗净切块备用；2.排骨飞水去血水，赤小豆提前浸泡好。

2.砂锅中放入以上材料，加入适量清水，大火煮开转小火煲1小时，根据个人口味加入适量盐调味即可。

功效：清热解暑，利水，祛湿。

2021年6月8日/星期二/ 品牌传播中心主编/责编 张华 / 美编 丘淑斐 / 校对 赵丹丹 A15

专题

2021年6月8日/星期二/ 品牌传播中心主编/责编 张华 / 美编 丘淑斐 / 校对 赵丹丹 A15

众志成城！德伦口腔驰援抗疫行



无惧高温天气，全力投入抗疫之战

在核酸采集点的德伦口腔医护团队都穿着密不透风的防护服，坚守岗位为市民开展核酸采样。在超过35℃高温下，医护人员一丝不苟地确保每一次采样准确无误，即使他们的隔离服被汗水浸湿、护目镜因雾气变得模糊，医护人员没有一句怨言，坚持并持续奋战在一线工作中。



德伦口腔医护团队火速集结

不分昼夜守护广大民众健康

无论是白天还是黑夜，德伦口腔医护团队均坚守岗位为居民群众进行核酸采样，为广州防疫贡献一份力量，守护广大群众的健康和安全，正是全体医护人员、志愿者、志愿者团队的目标。德伦口腔医护人员以实际行动践行社会责任和担当，助力疫情防控。



坚守岗位的医护人员

安心看牙，实施一医一患一诊室标准

德伦口腔迅速集结医护团队踊跃参与到驰援抗疫的队伍中，并捐赠一批批的抗疫物资支援广州疫情防控工作。德伦口腔各个院区也时刻做好防疫工作，努力解决广大市民的口腔问题，严格按照疫情防控标准，执行“一医一患一诊室”，让口腔健康成为守护全身健康的重要防线！



安心看牙“一医一患一诊室”

SI 广州市社会保险
定点医疗机构
(门诊服务)

广州市医疗保险服务管理局

《广东爱牙工程社区行》
数字化种牙享
高额补贴

◆一站式数字化种植牙创新技术◆
◆解决缺牙、无牙等口腔问题◆
◆免费口腔健康检查◆

0元种植方案设计每日限量50名

0元博硕专家挂号费每日限量50名

申领热线：020-8375 2288