

广东129个寒冷黄色预警正在生效中

立冬变立冻的广东 如何养生?

11月7日,立冬。今年的立冬可以说是“冬味十足”,强冷空气自北向南一路奔袭,广东气温断崖式下降,立冬当晚,风雨中广州1小时气温下降7.2℃。截至昨日,129个寒冷黄色预警正在生效中,据天气预报显示,“立冻效果”还将持续……那么这段时间饮食起居方面该如何调整?羊城晚报记者采访了相关医学专业人士,请他们为读者支招,“立冬这么补,来年能打虎”。(陈辉)

早睡早起,饮食宜甘淡滋润

文/羊城晚报记者 余燕红

今年立冬的特点是温差变化比较大。广州医科大学附属中医医院治未病科副主任中医师高三德提醒,结合南方气候特点,立冬后起居调养应以“养收、养藏”为主,饮食上多吃滋阴的食物,并可以开始适当进补。

饮食:宜甘淡滋润

中医理论强调“春夏养阳,秋冬养阴”,秋冬季节是



图/视觉中国

人体最舒适、消化吸收功能最好的时候。按天人相应的中医养生原则,秋冬季节正是适时进补,吸收营养物质,补充机体消耗的最好季节。

在饮食上,秋冬交替季节应食用甘淡滋润之食物为主,多饮温水,多食新鲜蔬菜和水果,避免辛辣油炸、肥腻烧烤之品。进食顺序宜先喝汤再吃蔬菜,最后才吃饭与肉。多吃些含优质蛋白的肉类,如鸡、鸭、瘦猪肉、兔肉、淡水鱼类、牛奶、豆浆、蜂蜜、泥鳅、鲈鱼、龟、鳖、黄鳝等。蔬菜可选菜心、节瓜、茄瓜、丝瓜、萝卜、西红柿、白菜、草菇、莲藕等。水果可选雪梨、橙、橘子、苹果、木瓜、香蕉、沙田柚、番石榴等。

进补:一定要得当

俗话说:“三九补一冬,来年无病痛。”秋冬季是进补的好时机,高三德提醒,进补时要注意以下几点——

一要进补得当。缺什么补什么,这是进补的原则,即中医所说的进补不能犯“虚虚实实”的错误。可以请教中医辨清自己的哪个脏腑是不足的或不足的,是阴虚还是阳虚,是气弱还

是血虚。根据医生的建议,选用合适的食物或补品,才能达到补充营养,调整机体生理功能,提高抗病能力的效果。

二要使肠胃有个适应过程,最好先作引补。可酌情选择沙参、玉竹、无花果、枸杞、甲鱼、花生、淮山、莲子、芡实、石斛、党参等养阴润肺、滋养肝肾的食物煲汤或炖煮。

三是忌过早大补特补。如高丽参、鹿茸、巴戟天、肉苁蓉等大补元气、温肾壮阳之品宜缓一缓。

睡眠:宜早睡早起

在生活起居方面,高三德建议,天气转凉后宜早睡早起。“见太阳才运动”,保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏、阴精蓄积。年轻人要避免熬夜,老年人要避免晨练起得太早。立冬后,要注意手脚保暖。

在运动方面,亦要注意“冬藏”,把握好度,不可像春夏时锻炼得大汗淋漓了,太极拳、快走等中轻度运动更适合冬季。如果劳作过度(包括运动过度、房劳过度)会损耗阳气与阴精而不利潜藏,也违反了人体冬令阳气潜藏的原则。

“膏”朋满座 养生膏方这样吃!

文/羊城晚报记者 林清清 实习记者 李璐敏 通讯员 查冠琳

传统养生认为,冬令养精蓄锐,使肾精充沛,则来年体质增强,故民间常言“冬令进补,来年打虎”。而膏方也在冬天特别受欢迎,养生膏方该如何吃?

膏方冬季进补?重在调平衡

“其实四季皆可用膏方调养,但以冬季为最佳,尤其冬至前后是关键调补时间,体现中医‘冬藏’之理念,对下一年的身体状况有重要影响。”广东省名中医、广东省中医院副院长杨志敏解释,而且相比一般的“冬季进补”,膏方实际上更多的是“删多余、补不足”,调整体质达到平和状态,是更科学的秋冬进补方法。

什么人可吃?亚健康调理最便利

据了解,目前“膏粉”除了老年人外,18—45岁之间的城市亚健康人群也是一大群体,尤以女性占多数。这个人群因长期面临各种压力,需更重视科学调适。膏方体积小而疗效稳定持久,便于携带、贮藏,服用时口感好且人体易吸收,几十味药反复浓缩炼制而成,服用

50—60天,便于该人群在繁忙工作中调治疾病。

广东省中医院治未病中心主任医师陈润东介绍,小孩、妇女、上班族等都可以根据自身体质,在医生指导下服用膏方对症调理。服用时每晨一匙(20ml左右),开水溶化,空腹服用,也可直接含服。服药期间应忌食生冷、油腻、辛辣等不易消化及有特殊刺激性的食物。

怎么吃?个性化吃膏长期随访调整

膏方一般由中医师根据不同体质、不同疾病和不同临床表现而定制不同处方,以达到提高免疫功能、抵御外邪侵袭,补益气血、平衡阴阳、调治脏腑等功能。杨志敏带领团队研究整理了15种岭南特色协定膏方,各有适宜的体质和不适宜人群,因此膏方应在医生指导下选择服用。

定制个性化膏方目前已成为越来越多“膏粉”的选择,有经验的“膏粉”甚至早早已开始预约,定制膏方与个人体质更加相合,建议可长期随访,医生会根据患者身体的变化调整膏方的处方。

德叔
医古系列
298



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长—张忠德教授

颈背疼痛耳鸣难忍 潜火养阴补肝肾

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案:蔡阿婆,85岁,颈背疼痛3月

蔡阿婆虽然今年已85岁高龄,但身体还算硬朗,除了面神经麻痹外没什么其他大问题。但最近一年来,她开始出现耳鸣,听东西越来越不清晰,还时不时头晕。蔡阿婆以为是年纪大了,血管不好了就会这样,并没有在意。3个月前,她的颈背开始疼痛,左边的肩颈和脸部出现麻木感,从前还能

打打太极拳锻炼一下,最近动一下就开始气促,偶有胸闷胸痛、腰膝疼痛,还出现胃口不好、睡觉不香、大便不通等不适。她去医院做检查也没查出什么问题。近来蔡阿婆因颈背部疼痛难以入睡,睡眠质量不好,饭量也减少了大半,还瘦了五六斤。蔡阿婆的邻居是《德叔医古》忠实粉丝,便向她推荐了德叔。

德叔解谜:肝肾不足、虚火上扰

中医认为肝主筋,主藏血,支配全身肌肉、关节的屈伸;肾主骨,主生髓。一旦肝肾不足,津血不足,骨髓空虚,筋骨得不到滋养,就会出现腰膝酸软、运动迟缓、肌肉无力等。蔡阿婆年过八旬,脏腑功能亏虚,肾作为“先天之本”,首当其冲受到影响。肾损及肝,就会引起筋骨疼痛等多种不适。肾开窍于耳,肾精不足,便会耳鸣、听力减退、头

晕。肝肾之阴亏虚,阴液不足濡养不了肠道,就会便秘;虚火上炎,扰动心神,就会睡不好觉;肺受损伤后,就会产生胸闷、胸痛、气促等不适;虚火灼伤颈、背、肩、脸等部位的经络,就会引起对应部位的疼痛、麻木。治疗上,德叔以潜降虚火、补益肝肾为治疗原则。蔡阿婆服用两周中药后,她的颈背痛明显减轻,目前定期复诊治疗。

预防保健:立冬注意养肝肾

立冬来临,意味着生气开始闭藏,万物进入休养、收藏状态。人体的阳气需要充足的阴液才能潜藏入体内,让人体脏腑既有阴液滋养,又有阳气温煦,这样才能安然过冬。如果阴液不足,像蔡阿婆一样,阳气没法潜藏,就容易产生虚火。因此立冬时节,可经

常用“脚趾挠地”的方法来养生,具体操作:将双脚放平,紧贴地面,与肩同宽,连续做脚趾抓地动作60—90次,每日可重复多次。采用抓地、放松相结合的方式,对经络形成一松一紧地交替刺激,以促进血液循环,引气血下行。年纪大者,可以采用坐姿。

德叔养生药膳房:甲鱼炖瘦肉

材料:甲鱼1只,猪瘦肉100克,陈皮3克,石斛5克,枸杞15克,生姜2—3片,精盐适量。
功效:滋阴补肾,补血益气。
烹制方法:诸物洗净,甲鱼宰杀后切块备用,猪瘦肉切片备用;上述食材放入锅中,加入适量清水3000毫升,武火煮沸后改为文火炖2小时,放入适量精盐调味。此为2—3人量。

三才枣鸡汤 温和滋润适合初冬饮用

文/羊城晚报记者 陈辉

广州中医药大学第一附属医院内科林森麟教授为读者推荐一款特别适合初冬季节一般人群饮用的靓汤。为何叫“三才”?天(天冬)、地(熟地)、人(人参),谓之“三才”。

食材:鲜人参2根(约50克),熟地黄、天冬各30克,红枣6枚,生姜3片,黄雌鸡1只(约1250克)。

做法:先将黄雌鸡宰杀,去除皮毛及内脏,洗净,斩大块,放进沸水中焯掉,捞出用冷水冲洗净血沫;红枣劈开,去核;生姜洗净,切片。然后,连同洗净的其他食材一齐置于炖盅内,加入清水2000毫升、白酒少许,隔水炖2小时,精盐调味,即可。

功用:诸物合烹,味道鲜美,汤性温和滋润,有良好的补脾益肺、补益气血、滋阴润燥、益精填髓、安神益智等作用。



宝宝吃得多却不长?真相是……

文/羊城晚报记者 张华

通讯员 林惠芳

白质只有4.8克,很明显,前者的营养密度更高一些。孩子胃容量还不大,如果每天吃的食物都是营养密度比较低的,那么长此以往,就容易因营养素摄入不足而影响了生长发育。所以家长要注意给孩子选择营养密度高一些的食物。

食物多样化

想让孩子更好地生长发育,夏燕琼提醒家长要注意孩子食物多样化、合理搭配。

◆食物多样化
对一岁前的幼儿来说,满6月龄开始要注意逐渐添加营养丰富的各类辅食,一岁之后,食物的种类与成人接近,只要不过敏的,都可以尝试,食物种类每周在25种以上为佳,以保证能量充足和营养素均衡。比如:一个小朋友吃的午餐是虾和蔬菜、米饭,另一个小朋友的午餐是把虾、瘦肉、鸡蛋、蘑菇、玉米、胡萝卜、奶酪、面粉这

些材料混合一起做了个鲜虾瘦肉杂蔬奶酪饼,同样都是吃饱一餐,后者的营养则更丰富。

◆合理搭配
6月龄内婴幼儿要坚持纯母乳喂养。7—12月龄的孩子,每天的食谱里应包括:母乳或配方奶600—800毫升、肉禽鱼25—75克、鸡蛋15—50克(至少1个蛋黄)、蔬菜类25—100克、水果25—100克、谷类20—75克/天、油0—10克。夏燕琼不建议额外添加盐及其他调味品,尽量保持食物的原味。

13—24月龄的孩子每天的食谱则应包括:肉禽鱼50—75克、鸡蛋25—50克、蔬菜类50—150克、水果类50—150克、母乳或配方奶400—600毫升、谷类50—100克、盐0—1.5克。

◆食物的选择
动物性和植物性食物所提供的能量和营养素不同,只有多种食物组成的膳食才能满足宝宝生长发育的需要。但是,



图/视觉中国

有些家长在开始添加辅食时只添加谷薯类、蔬菜水果类食物,忽略了动物性食物的添加。实际上,适量动物性食物的摄入,既可保证优质蛋白的摄入,还弥补了植物性食物中铁、锌、维生素A、维生素B12、硒等微量营养素的不足。

值得注意的是,碳酸饮料、糖果、薯片、饼干、巧克力等零食的营养密度则比较低,但热量、饱和脂肪酸、糖和反式脂肪酸等含量却比较高,孩子多吃后,不仅不能获得较好的营养,而且还容易增加蛀牙和肥胖的风险。

乳房保健——运动有“方”

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

乳房,不仅仅是性与哺育的符号,更是女性美丽的象征。拥有健康、挺拔、丰满的乳房是许多女性的愿望,于是各种丰胸产品满天飞,质量良莠不齐。广州中医药大学第一附属医院乳腺科章彩玲主任医师介绍,其实通过恰当的运动是可以帮助女性朋友拥有健康、丰满的乳房的。

这些运动可让乳房更健康、丰满

中医认为人的气血调和则百病无生,女子乳头属肝,乳房属胃,肝气郁结,气滞血淤,则易发生乳房疾病。运动养生可以使乳房经络气血运行调达舒畅,能使胸部更加丰满,女性乳房的健康与运动养生息息相关。运动还能改善驼背、含胸等不良姿势,使人昂首挺胸,让乳房更加健康。

哪些运动可以丰胸?扩胸运动、游泳等运动方式可以促进局部血液循环,使胸部更加健

美。扩胸运动能够伸展胸肌,促进血液循环,使胸部肌肉更有弹性,防止胸部下垂。在游泳的过程中,乳房处于比较放松的状态,水压可以按摩胸部,促进胸部血液循环,特别是蝶泳和自由泳,能够让胸部肌肉更强韧,使胸部看起来更丰满。

八段锦不受时间空间限制

中国的传统运动——导引术包括太极拳、八段锦、易筋经等,通过呼吸结合肢体运动,以及通过对精神、意念的调控来调节情绪以达到祛病养生的目的,也特别适合乳房保健。在导引术中,八段锦流传最广,八段锦上肢伸展的动作较多,动作很舒缓,有助于畅通筋脉气血,舒筋活络。不管是运动时间和强度都比较适中,而且受时间和场地的限制较少,是一种特别适合女性朋友的养生保健运动。

缺牙不苦恼,千颗种植体免费送

“广东爱牙工程社区行”派福利,1000颗种植体免费送,种牙可享高额补贴,免挂号费、专家亲诊费,即日起拨打020-8375 2288申领!



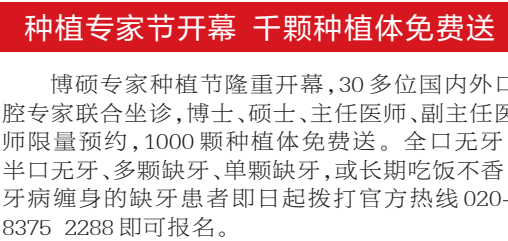
公益活动中正在进行口腔健康讲座



博硕学位专家一对一亲诊



第九届口腔种植大师论坛精英云集



德伦口腔医生为市民进行口腔健康检查

千颗种植体免费送 系列公益援助活动

缺牙后三个月内是种牙黄金时期

医保定点指定单位 专注种牙十一载

为了让缺牙街坊重新拥有好牙、享口福,德伦口腔推出一系列大型公益援助活动,有《口腔健康金丝带·全国传递公益行》、《铿锵有力螃蟹宴·德伦口腔品质种牙邀您一起见证》等,旨在让市民们认识到口腔健康的重要性。

缺牙后,很多市民都不去理会或是过了很长时间才去处理,这种做法是错误的。牙齿缺失后的3个月里,牙槽骨相对良好,种牙比较容易,等过了这段时间才去处理的话,种牙难度就会增加,费用也会随之增高。

德伦口腔自成立至今已经十一年,拥有一站式数字化导板设计、输出端口等巨资引进的高端医疗设备,从数据采集、联合面诊,到导板设计、种植方案模拟、导板输出,再到临床种植手术,均无需依托第三方,实力可见一斑。

广东爱牙工程社区行



高额补贴 进口种植体免费送

0元种植方案设计(每日限50名)
0元专家挂号费(每日限50名)
0元口腔拍片检查(每日限50名)

申领热线: 020-8375 2288