

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）

早睡晚起，饮食宜甘淡滋润

文/羊城晚报记者 余燕虹

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

中医学理论强调“春夏养阳，秋冬养阴”，秋冬季节是



图/视觉中国

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蓝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（冬）、地（熟地）、人（人参），谓之“三才”。

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

做法：先将黄雀宰杀，去除皮毛及内脏，洗净，斩块，放进沸水中稍焯，捞出用冷水冲洗干净血沫；红枣劈开，去核；生姜洗净，切片。然后，连同洗净的其他食材一起置于炖盅内，加入清水2000毫升、白酒少许，隔水炖2小时，精盐调味，即成。

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。

孩子的身高体重，是家长们极为关注的话题。但在营养科门诊，不少家长会咨询：“我家孩子每次都能吃完一大碗粥，这两个月体重怎么就不见长呢？身高也长得好慢！”吃得多还不长？孩子这是怎么了？广东省妇幼保健院营养科主任医师夏燕琼指出，吃得多并不等于吃得好，今天就带大家来找找孩子吃得多却不长背后可能隐藏的真相——营养密度。

孩子胃容量小，选营养密度高的食物

营养密度，是指单位热量食物中所含重要营养素如蛋白质、矿物质、维生素等的浓度，简而言之，就是同样热量的一份食物中，到底含有多少有益于生长发育所需要的重要营养素。

夏燕琼打了个比方，同样都是含有100kcal热量的鸡胸肉和鸡汤（净汤）里，前者含有蛋白质约20.8克，后者含有蛋

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

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。

食物多样化

对一岁的幼儿来说，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。

◆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，

宝宝吃得多却不长？真相是……

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、硒等微量元素的不足。

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。

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。

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、硒等微量元素的不足。

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。

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。

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。

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。

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检查出什么问题。近来蔡阿婆因颈背疼痛难以入睡，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，筋骨得不到濡养，就会出现腰膝酸软、运动迟缓、肌肉无力等。蔡阿婆年过八旬，肝肾功能亏虚，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；肺阴受损后，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濡养，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。

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童彩玲主任医师介绍，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，文/陈辉
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



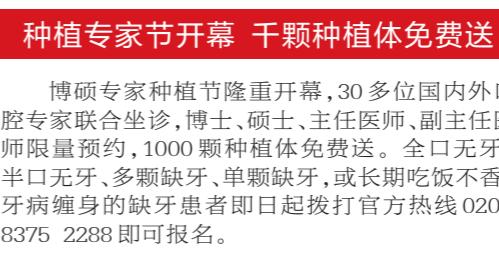
博硕学位专家一对一亲诊



第九届口腔种植大师论坛精英云集

医保定点指定单位 专注种牙十一载

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，均无须依托第三方，实力可见一斑。



种植专家节开幕 千颗种植体免费送

博硕专家种植节隆重开幕，30多位国内外口腔专家联合坐诊，博士、硕士、主任医师、副主任医师限量预约，1000颗种植体免费送。全口无牙、半口无牙、多颗缺牙、单颗缺牙，或长期吃饭不香，牙病缠身的缺牙患者即日起拨打官方热线020-8375 2288即可报名。

德伦口腔医生为市民进行口腔健康检查

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