



名医专家团科普生活中的中医智慧

名医专家团携手，共促健康科普。7月14日，由广东省中医药局指导，羊城晚报报业集团与广东省中医院联合主办、羊城晚报教育健康部、羊城晚报大健康研究院承办的“生活中的中医智慧”健康促进启动仪式在广东省中医院大德路总院举行。

据悉，活动启动后，羊城晚报将全面升级已连续开办了8年的《德叔医古》科普栏目，通过每月举办线上或线下见面会，

增加与读者互动。中医专家为读者带来时令养生科普，回答读者提问，让高质量的中医药科普能触达更广泛的受众。

活动现场，德叔与中医专家团队带来干货满满的专题讲座。针对岭南人夏养生、如何保持好睡眠、夏季如何护肺养肺等热门话题，从中医的角度分析和提出养生建议。“期待三年后，全社会、全广东，人人都懂中医药文化，人人都是养生食疗专家！”德叔说。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长张忠德教授

夏季养生

你问，专家答！



7月14日活动启动仪式现场，专家团队对现场观众提问进行了答疑。未来，《德叔医古》栏目将增加读者互动环节，加强服务性。您若有什么想提问的问题，可以扫码入读者群提问。本栏目会在每个月集中收集问题，由全国名中医张忠德教授专家团队筛选问题进行回答。

(扫码可入读者群提问及获得活动最新信息，二维码7月24日前有效)

问：我长期失眠，吃了药都没用。请问怎么办？

德叔(广州中医药大学副校长、广东省中医院院长)：睡眠不好有很多种原因。最常见的原因可以归结为三个词：“想多了”，现在失眠最多见的是工作压力大，想得太多了；“吃错了”，老觉得我睡不着觉肯定是上火了，于是总是去吃清热解暑的东西，如

苦瓜汤、冬瓜绿豆汤，把阳气泄得太厉害了，如果觉得自己虚不受补，有可能是因为没注意健脾；“坏习惯”，比如没睡好，本来晚上10点就该睡了，结果睡前一刷手机，就到12点都还没睡觉，找到原因后，可以对应进行中医药早期干预，效果不错。

问：请问煎药的时间对药效有无影响？

德叔：中药的煎煮方法很重要，有几个基本要点：
1、一般感冒发烧的药物不要煮太久，煮滚后再煮二十分钟就足够了。因为煮久了容易挥发，减弱药效。有些人习惯一剂药喝三次，一天白天喝一次，下午或傍晚喝一次，“翻渣”留着第二天再喝一次，但是感冒发烧的药不能如此。
2、有果实的药材，例如春砂仁，一般煮的时候要捣碎。
3、有的药需要煮久一

点。例如很硬的树干，或比较厚的茯苓、淮山，还有五指毛桃等梗、根类的药材。煮滚后至少要再文火煮1小时。如果你没时间等，不想煮太久，可以头天晚上先用水把药材泡透，这样药效出得快些。但要注意，泡过水的药材煮好之后不要直接倒出来，关火后要再用汤勺搅拌、按压，把药材里的汁水都压出来。像石斛不仅要用水提前泡好，发胀后还要再剪成小段，或用刀切开再煮。还可以吮吸石斛的汁水。

问：我70多岁了，睡眠问题已经持续了20多年，入睡很容易，但半夜1点到3点就会睡不踏实，很有规律地做梦。醒来也回忆不起来做了什么梦，但醒来觉得有点心慌，手指末端发麻，白天也没有精神。怎么回事？

李芳(广东省中医院二沙岛医院急诊科主任)：从中医的角度看，凌晨1点到3点是肝经运行的时段。您睡眠不稳的原因有几种可能：或是肝气不舒，或是肝气浮跃，或是肝阳不

足。有的浮小麦乌梅大枣茶、枸杞泡水代茶饮可以一试。另外，您提到睡醒后会有点手麻，这要注意是不是颈椎的问题。可以适当换一个更适合自己颈椎的枕头看看效果。

问：我的睡眠问题持续了几十年了。最近18天我只睡了5小时10分钟，我记得很清楚，因为我如果一小时内睡不着，今晚睡不着了。就算好不容易入睡，也经常在1:40左右也就是大家所说的“肝经工作的时间”醒过来。如何调理？

李芳：结合您描述的情况，应该是出现了一些阳气虚浮的状况。您的阳气虚弱不足以潜降，加上您心理上有些焦虑，这样就容易形成恶性循环。目前可以用简单建议：第一，心情要放松，不要过于关注几点睡觉，睡前可以听音乐、做瑜伽来放松；第二，要到门诊就诊，在医生指导下系统治

疗；第三，不要吃太寒凉的东西，以免伤及脾胃，令失眠状况加重；第四，您今年61岁，属于人体阴阳气逐渐衰退的阶段，要注意补养阴血。平时可以用浮小麦、大枣、甘草来保健调理，也可以用小麦、莲子、百合煮粥喝，晚上可适当喝桂圆红枣茶，如果喝了有痰，可以加陈皮。

问：我咳嗽三年了，半夜两三点时会鼻涕倒流，吹空调也会咳嗽。请问怎么回事？白天怎么调理？

张溪(广东省中医院大学城医院综合三科副主任医师)：从中医的角度看，晚上咳嗽一般是风寒咳嗽为主，而且您提到遇到空调就会咳嗽，那么在没有基础肺病的情况下，多是肺气虚弱，又受到外界风寒，而引起的咳

嗽。这种情况日常调理食补要以温补为主，尽量少吃些寒凉的东西，尤其是偏寒性的水果和蔬菜要尽量少吃。可以尝试用陈皮、橘红、生姜和参泡水，代茶饮。若无法缓解，可以到门诊就诊，系统调治。

呼吸也可做训练！

一呼一吸间，增强心肺功能

不少人在感染新冠病毒转阴后，觉得自己气喘、气短。中医肺康复的呼吸操当时帮助了很多人。其实不只是“阳康”人群，不少呼吸道疾病患者、慢病患者，甚至普通正常人，都可以通过简单的呼吸训练，强化心肺功能、改善症状、强身健体。

在“生活中的中医智慧”健康促进启动仪式上，广东省中医院大学城医院综合三科(老年呼吸病专科)副主任医师张溪现场讲解要点，带领现场观众一起练习呼吸操。

张溪介绍，这套呼吸训练，简单易懂，体力有限的老人也能进行。尤其一些患有慢性阻塞性肺病的老人家，经常一动就喘，严重的不能下地走路，吃饭也是吃两口就要喘几口气。这套呼吸训练，除了可以站着练习，坐着或躺在床上也可以练习。

这套呼吸训练每次可做两组，每天两到三遍。具体方法分三步走：
第一步，站立或平卧位，双手分别放置于上胸部和脐周围，保持腹肌放松；
第二步，用鼻子吸气，用手感受腹部鼓起的程度，另一只手感受胸部起伏；
第三步，放松腹部，缩唇将气体缓慢吐出，腹部慢慢回收。

小贴士：吸气和肚子隆起一定要同时进行，鼓励大家多做几个循环，感受呼吸时身体的变化。如果躺在床上做呼吸训练时感受到腹部的起伏，张溪建议大家把肚子上放置类似暖水袋之类的物品，用腹部的力量去顶暖水袋，帮助感受腹式深呼吸。

本版撰文/羊城晚报记者 林清清 实习记者 梁芷蓓
本版图片/羊城晚报记者 梁喻 实习记者 刘浩靖

夏季养生：学会与「人造风寒」和谐相处

高温热浪，台风来袭。炎热潮湿的岭南地区，夏季要如何用中医智慧养生？广州中医药大学副校长、广东省中医院院长张忠德(人称德叔)传授要诀，提醒炎夏也要注意养阳，与“人造风寒”和谐相处。

炎夏要学会“养阳”

广东人常把“热气”挂在嘴边，如此炎热的天气，是否应该清火？德叔提醒，尽管身处暑湿炎热的岭南，也不可一味清火。

“今年气温特别热，一场雨下来，人又像蒸笼里的焗虾一样。”德叔说，这就是中医所说的暑湿。“不要以为夏天很热就是阳气很盛，此时人体是‘阳气浮于外’，阳气外浮在体表肌肤，体内的阳气就不足，所以夏天也要学会养阳。”

德叔表示，大量临床总结显示，岭南地区的人往往容易呈现出“上焦多浮热，中焦多湿蕴，下元多虚寒”的特点。因此养生关键在于：清上焦虚火，补中焦不足，温下焦阳气。

“比如中焦不足、脾胃寒湿，可以适当吃陈皮和姜来健脾祛湿；如果肾阳不足，广东德庆的道地药材巴戟天、日常食疗煲汤就可以补肾阳。”德叔表示，具体而言，岭南夏季养生要点，可总结为“消解暑气，养心安神；健脾祛湿，温养肺肾。”

不要迷恋“清淡饮食”

越来越多的现代人人关注

生，但有些做法自以为“养生”，反而会伤害身体阳气。德叔提醒，对于夏季保健，最基本的四个行为准则是健康饮食、充足睡眠、合理运动、学会减压。但不少人在具体执行时容易陷入误区。

不少人为了减肥，偏好粗粮和“清淡饮食”，德叔强调，饮食如果过于偏重粗粮和只吃蔬菜水果等“清淡饮食”，其实容易因过于寒凉而伤及脾胃。应根据食物的寒热温凉属性，合理搭配水果、蔬菜和鱼肉蛋类等。光吃蔬菜不吃肉蛋类，也是一种“偏食”。

对于运动，往往有两个极端。要么借口说没时间“零运动”，要么就突然兴致来了，一次“过动”。有的人觉得夏天出汗是排毒祛湿，所以用剧烈运动出汗减肥，其实“汗为心之液”，尤其岭南盛夏，过度运动大汗淋漓，容易导致心肺气虚。

与“人造风寒”和谐相处

盛夏酷暑，很多人都喜欢说“自己的命是空调给的”。德叔特别提醒，要谨防长期吹空调带来的“人造寒邪”损伤阳气。



张忠德

如何与“人造风寒”和谐相处？吹空调时，除了要注意温度不能过低，时间不能过长，适时到户外走动，室内定时通风换气之外，还要特别注意颈部、肩背部以及腹部的保暖。

“颈椎是经络走行比较多的部位，阳气汇聚，每当外受风寒侵袭，首当其冲。”德叔提醒，尤其是平素怕冷或容易患鼻炎、感冒、咳嗽等呼吸道疾病的人群，尤其要注意，在空调房间里要保护颈部，不建议

选择一字领、V字领、大圆领等领口较大的衣服等；而平时脾胃薄弱的婴幼儿、儿童及年老体弱的人群，则要注意腹部的保暖。

不少人到了夏天反而容易喉咙痛，其中有很大一部分，就是因为吹空调受了风寒，郁而化热。当然也有一部分是因受风热或者脾虚食滞而出现。所以不要以为喉咙痛就是热气，必须辨明原因，对症调理。



现场义诊



听众热捧

Tips

夏日“受寒”怎么办？德叔教你小妙招

如果发现已经受了“人造风寒”怎么办？德叔教你4个小妙招，生活中就可以便利使用：

- 1、善用风筒：若出现颈肩部酸胀、头痛、鼻塞等症，可用电吹风的热风吹颈项肩部，尤其是风门穴和肺俞穴，可祛风散寒。
- 2、贴敷生姜：若出现腹胀、腹痛或大便烂等，可以在腹部贴敷生姜，温中散寒。尤其是经常觉得背部凉嗖嗖的老年人，可以用炒热的姜片，揉揉风门、肺俞等穴位，可以祛风散寒之邪。
- 3、按摩腹部：若经常觉得腹部凉凉的，午睡时可以双手

搓热后进行摩腹，一分钟30-50次，每次约5分钟。

4、艾灸疗法：若因室内外温差较大，本身肺气较弱，受风寒导致的鼻塞、打喷嚏，可以艾灸鼻通穴、迎香穴、膏肓穴以及腰部，以通鼻窍、温肾精、健脾理气。

要想睡好觉 要先管住嘴



李芳

不少现代人为失眠所困扰。在“生活中的中医智慧”现场分享会上，有读者提问：“我近18天只睡了5小时10分钟，怎么办？”为何夏天更易失眠？喝凉茶也会影响睡眠？广东省中医院二沙岛医院急诊科主任李芳提醒，想要睡好觉，要先管住嘴。

睡好“子午觉” 醒来精力足

广东人的晚安叫“早啱”，意思是早点休息。大家都知道早睡早起身体好，那么多早才算早睡？李芳主任医师建议，要睡好“子午觉”，晚上11点前就要睡觉。

从中医的角度来看，子时与午时是阴阳交汇时间。过了凌晨0点，阳气开始逐渐升发，所以在0点前就要让阴气与阳气交汇。“中医看来，失眠的主要病机为：阴阳失调，阳不入阴。”李芳强调，“所以说睡好子午觉，尤其是晚上的子时很重要。”

如果每天睡不够8小时，算没睡好吗？“有的人睡三四个小时第二天醒来照样精力充沛，这也是属于正常睡眠。”李芳表示，“睡眠时长的个体差异非常大，主要和年龄、体质相关。并不以一个固定时间来衡量睡眠是否正常。只要入睡时间不超过30分钟、夜间醒来的次数少于3次，且第二天醒来时精力充足，情绪稳定，注意力集中，这就算是正常睡眠。”

要想睡好觉 还要管住嘴

失眠的常见原因有哪些？李芳表示，中医看来，主要还是围绕阴阳失调、阳不入阴这个病机。外在的因素扰动阳气或是阻滞了阳气的通道，导致阳气不能入阴，不能正常与阴气交汇，便会

导致失眠。不过，很多人不知道，饮食也会影响睡眠。“胃不和则卧不安。”李芳提醒，暴饮暴食、爱吃宵夜，会令脾胃受损，酿生痰热，导致胃气不和。由于中焦气机升降功能受影响，

凉茶喝多了 也会睡不好

为何夏天更容易失眠？李芳解释，夏季的暑气也是夏季失眠的一大元凶。一方面天气炎热，夏天容易暑热伤心，心火外浮。夏季五行属火，五脏属心，故心火偏旺。

伤暑怎么办？不少人表示，喝杯凉茶即可！李芳提醒，这是误区。凉茶喝多了也会导致脾虚肝旺，从而失眠。“炎炎夏日，很多人经常喝冷饮、吃水果、煲凉茶，过度的话容易耗损脾气，损伤脾胃。”李芳解释，脾和肝就像一对CP，脾气太虚，肝气就容易旺盛，肝脾不调也会引起失眠。

Tips:

4点贴士睡个好觉

- 1、每天21时前上床睡觉。睡前可以通过看书、听音乐、泡脚、闻香薰等方式助眠，也可以使用舒适的床上用品、戴眼罩来营造良好的睡眠环境。
- 2、白天适当晒太阳，让体内的阳气与大自然之间能够达成互通。
- 3、穴位按摩改善失眠，可选内关穴、神门穴、三阴交穴。
- 4、可用安神茶、百合蜂蜜露、合欢甘麦大枣粥、八宝养心粥等清心安神的药膳。



张溪

夏季如何护肺？广东“湿人”要注意

为何夏季容易反复感冒？如果日夜咳嗽又该怎么办？有一种咳嗽，与广东人经常挂在嘴边的“湿气”有关，这是为什么？广东省中医院大学城医院综合三科副主任医师张溪提醒，夏季是呼吸道疾病调养的好时机，注重夏季养阳可更高效护肺。

“冬病夏治” 夏季养阳可护肺

一年四季，春夏秋冬，自然界阳气运行状态有着“生、长、收、藏”的特点。所以养生也应该遵循自然规律。张溪提醒，夏季是生长、散发的季节，也是阳气升发的季节。在夏季，可以借阳气来赶走藏在身体里的积寒，正好是养护肺部的调养时机。所以对于呼吸道疾病，也有“冬病夏治”的说法。

盛夏反复感冒？ 年轻人也会气虚阳虚

“我出门诊时发现，每到盛夏七八月份，急诊里感冒发烧的病人反而特别多。为什么天气热反而容易发烧感冒？”张溪表示，一方面，天气炎热，人们往往过于依赖空调，也喜欢进食过多冷饮；另一方面也与每个人的体质有一定关系。

一些体质较弱的人群，由于脾肺虚弱，保护人体的“防护门”不牢固，所以在夏天很容易被外界寒邪湿邪入侵。当他过多吹空调或吃太多生冷食物，容易引起气虚、阳虚的症状。比如隔三差五就会感冒，经常感到疲倦、无精打采、怕风、出汗多等。而且这类人群往往缠绵难愈，所以会反复感冒。张溪提醒：“不要以为只有老年人才会气虚、阳虚。门诊中我们发现，不少年轻人也表示很怕冷，只要在空调房里就要比别人穿得更多，这些也是阳气不足的表现。”

这类人群除了要及早就医，日常生活如何保健？张溪提醒，首先，要注意避免过度吹空调

日夜咳嗽困扰？ 或与“湿气”有关

带来的“人造风寒”。其次，可以通过益气固本、疏风散寒来加强保健。例如食疗汤方，可用补益肺脾固表的党参姜枣炖母鸡或是健脾益气固表的黄芪猪肚糙米粥。

长期处在空调房的白领，如果平时没有时间煲汤，晚上睡觉前可用中药汤足，泡脚水可加入荆芥、紫苏叶、藿香等，温经通络、散寒化湿。

咳嗽也令不少人困扰不已。“在呼吸科门诊，还有一种患者在夏季也很常见，人未进门已闻咳嗽声，而且经常是日夜不停咳嗽。”张溪分析，最常见的有两种不同咳嗽。其中一种，还与广东人经常挂在嘴边的“湿气”有关。

第一种是脾肺两虚而致咳。“肺为主气之根，脾为生气之源”，在脾肺两脏的协同作用下，才能保证正常呼吸功能的完成；第二种，则是内湿外湿而致咳。张溪表示，岭南地区春夏多雨，天热地湿形成“暑湿”，人处湿热之气交织中，容易内湿外湿交杂而变成“湿人”。这种湿邪导致咳嗽也很常见。因为湿会妨碍脾的运化功能，令痰浊内生，从而引起难治的咳嗽。

如何简单判断自己属于哪种咳嗽，而针对性保健养生？张溪介绍，脾肺两虚而致咳的，通常咳声低弱或声重，遇寒或遇风加重。早晨起床或进食后会痰多，且痰多为白色或黄白皆有。人往往无精打采，胸闷，怕风怕冷，胃口差，大便烂。如果留意舌头，会发现舌边有齿印，舌苔白；而因湿致咳，则通常咳声重且混浊。痰或黄或白，比较黏稠，难以咳出。常常感到头身重，倦怠乏力，胸部和腹部常有胀满感，而且胃口不好。

两种人群都有对症治法的方法和重点，应由专业中医师辨证论治。不过日常保健可以用手按摩少商穴来清肺止咳，也可以尝试刮痧疗法，通过对双侧膻中穴至脾俞穴进行刮痧，健脾理气化痰。