



抓住末伏尾巴, 补充阳气调理体质

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘苡婷 刘庆灼

当下已进入末伏,我们还可以抓住三伏天的尾巴,补充我们平时熬夜、冷饮损伤的阳气,逐邪外出,温通经络,从而调理身体,让自己变成“小太阳”。那么,我们可以通过哪些方面来补充阳气呢?广州中医药大学第一附属医院(以下简称“广中医一附院”)的专家们给您支招。

瑜伽、太极、八段锦是首选运动

“三伏天要运动,但是不能剧烈运动,也不能让自己大汗淋漓。”广中医一附院针推康复一区主管护师王丽建议做有氧运动,如慢跑、瑜伽、太极、八段锦等。运动完后及时擦拭汗液、更换汗湿的衣服,不要马上

去洗冷水澡或者吹空调,因为此时毛孔张开,容易外感风寒。运动完后应及时补充水分,最好喝常温水,同时也要重视盐类的补充,可以酌加少许食盐,或选择含有电解质的运动饮料来饮用。

立秋后的第一杯奶茶别喝冻的

“立秋后的第一杯奶茶”喝了没?广中医一附院针推康复一区护师张家玲提醒,冻奶茶这些冷饮是不适合三伏天饮用的。因为三伏天,阳气发散在外,中焦脾胃虚寒,如再进食寒凉之品,如冰西瓜、凉啤酒等,耗伤阳气,可能产生腹泻、厌食、恶寒等症状。

故在饮食方面,要以清淡易消化为主,少食生冷寒凉之品。三伏天潮湿闷热,暑气蒸腾,很多人会觉得心烦意乱、胃口不佳、喜食冷饮,此时可以适当进食清热、健脾、祛湿、益气养阴的食物。推荐一些美味食疗方:冬瓜鸡丝汤、薏米芡实淮山南瓜粥、西洋参石斛炖瘦肉等。还有广东人最喜欢的凉茶,如竹蔗茅根汤、绿豆海带汤、莲子桂花冰糖饮等。但是凉茶不宜长期喝,容易损伤脾胃,且糖尿病患者建议不放糖饮用。

晒背可选早上或傍晚

《黄帝内经》记载:“夏三月,此谓蕃秀。天地气交,万物华实;夜卧早起,无厌于日。”意思是我们要不要去讨厌太阳、躲避太阳。

最近网上掀起一股很火的“三伏天晒背风”正是无厌于日的表现。广中医一附院康复中心主任中医师贾超也指出:“晒背确实是符合中医养生理论的,在晒背的时候,太阳中的紫外线转化为热能,晒到我们后

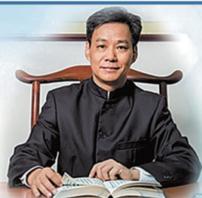
艾灸督脉大补阳气

……以之灸火,能透诸病而除百病。”督脉属阳,分布在人体背部后正中线上,且上行与六阳经、阳维脉相交,故称之为“阳经之海”,统率一身之阳气。贾超建议,此时可以顺天时、借助天地之力,在督脉行

功效,把皮肤晒伤晒痛,更不可长时间暴晒,以免中暑。

晒太阳之后毛孔打开,需要在阴凉处及时把汗湿的衣服换下来,不可直接吹空调、喝冷饮。专家提醒,不要空腹晒背,因为晒背消耗一些能量,避免诱发头晕、低血糖等不适。对紫外线过敏者、服用易发生光毒反应药物的人群、有日光性皮炎、红斑狼疮有皮肤癌倾向的人群避免日晒。

不惑之年咳嗽多 肺脾肾虚惹祸端



广州中医药大学副校长 广东省中医院院长 张忠德教授

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 沈先生,54岁,咳嗽痰多4年多

沈先生自4年前因重症肺炎住院治疗,便反复咳嗽,伴较多白痰,在外总因痰多而窘迫,可偏偏咽喉时常干痒,老想咳嗽。爬楼梯、走路都比不过自家小孩,稍微活动时间长了便头晕头痛、胸闷气喘,只好自嘲为“当代男版林黛玉”。尽管目前退休在家,每天醒来都会感到疲倦乏力不想动。胃口也不好,有口气,家人觉得他是上火,就煲凉茶、苦瓜汤来降火。没想到“火”是越降越明显,大便开始变得稀烂,还口干、口苦,睡觉多梦易醒,舌头红红的。这恶性循环让沈先生一筹莫展,赶忙来德叔门诊求助。

德叔解谜 肺虚累及脾肾,补虚可平咳喘

经历过重症肺炎,对沈先生身体是一次重大打击,尤以肺部为主。《内经》有云:“正气存内,邪不可干;邪之所凑,其气必虚。”邪气侵袭耗损了肺气,肺之宣肃功能失调,清气不能达上则头晕头痛,浊气不能肃降,就出现反复咳嗽。中医上认为“子病及母”,肺虚日久便会累及脾胃功能,故而出现胃口差,水谷精微不能运化至全身,便觉得疲倦乏力;另外母病亦可及子,肾气也受到牵连,致气喘、冷汗,相火妄动故虚火上炎,食用寒凉清热之品,导致脾胃功能受损更加严重,大便开始不成形。

预防保健 炎夏进补有方,化暑湿补气阴

三伏天气节,出汗增多,最易伤津耗气,让人倦怠乏力。养生应注意化暑湿、补气阴。饮食既不可过温过燥,亦不可苦寒太过。化暑湿可选荷叶、土茯苓、木棉花、火炭母、砂仁草等;健脾化湿可选陈皮、砂仁、白术、山药、茯苓、芡实、薏苡仁等;益气养阴可选猪肚、泥鳅、鲫鱼、鸡肉、西洋参、麦冬、北沙参、太子参、五指毛桃、党参、黄芪等。沈先生此类肺气虚弱的人群,炎夏要避免大汗后突然进入空调房,汗出后腠理大开,寒邪瞬间侵袭,不仅容易感冒,还会加重肺气耗损;另外,运动应以平和为主,避免剧烈运动。

德叔养生药膳房

陈皮南北杏煲猪瘦肉

材料:猪肚350克,陈皮3克,南北杏各10克,精盐适量。
功效:理气健脾,降气平喘。
烹制方法:猪肚洗净,切片备用;陈皮、南北杏洗净;上述食材一同放入锅中,加入清水1500ml(约6碗水量),大火煮开后转小火慢炖1.5小时,精盐适量调味即可。此为两三人量。



“德叔医古”团队开讲!
本月主题:秋来到,支扩患者如何做?
主讲人:张溪
直播时间:8月17日上午9:30-10:30

入秋炎热干燥,眼睛干涩 眼科专家:加湿器用起来

羊城晚报记者 张华 通讯员 冯庆阳 王舒华

立秋后,广州天气干燥炎热,空调成为居民日常生活的必需品。然而空调虽然带来了凉爽,也容易带来一些眼病,比如干涩、流泪等,该如何在使用空调时让眼睛避免干燥而舒适呢?广东省妇幼保健院眼科主任医师黄学林向记者介绍,在秋季普遍使用空调时,建议使用空气加湿器来调整室内湿度,同时多眨眼,让眼球保持湿润状态。

多眨眼,并且使用空气加湿器

“自然状态下,眼睛表面有一层由水液、脂质、黏蛋白构成的泪膜,保护眼睛并维持湿润。空调在制冷时,室内温度下降,湿度降低,空气不流通,环境变得干燥,容易引起泪膜的水分蒸发过快,导致干眼症以及角膜、结膜干燥症等,眼睛出现发干、发涩、刺痛、流泪等症状。”因此,黄学林主任建议,在空调房保护眼睛有几个小技巧需要注意:

两周清洁一次空调,预防过敏

空调过滤网因湿润、温度适宜且常有尘垢积聚,容易滋生螨虫,空调吹出的冷风可能携带尘螨,除了造成干燥性眼病外,可能会导致眼部过敏,出现过敏性结膜炎、眼睑炎等,眼睛发红、发痒、黏性分泌物增多等。因此,黄学林也建议,在使用空调时,一定要定期清洁,科学使用。

①定期清洁空调,主要包括过滤网、出风口和内部的散热片,过滤网可拆下冲洗,出风口可使用湿毛巾擦拭,散热片可使用空调专用的清洗剂清洁,建议每两周清洁一次过滤网和出风口,每两三个月清洁一次散热片;

②室内有地毯、公仔等毛绒物品建议每一两周进行晾晒,被褥可以用吸尘器、除螨仪进行清理;

③喂养猫、狗、仓鼠等宠物的朋友在眼睛不舒服时避免和宠物亲密接触,可使用粘毛器清理脱落的毛发;

④备用抗过敏的眼药及口服过敏药,出现眼睛过敏症状时使用,并可使用湿毛巾、眼贴等冷敷眼睛缓解症状。

除了眼病外,使用空调还容易导致鼻塞、头晕、皮肤干燥等,因此建议在清晨、晚上等气温相对不热的时候关掉空调,改用风扇降温,而家里有感冒、咳嗽等呼吸道疾病患者时,更要用空调,多开窗通风,以免造成局部传染。

秋初吃“熟梨”,专家推荐四种吃梨食疗方

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 王雯玉



据了解,梨的主要是含糖、果糖、山梨糖醇、葡萄糖及多酚氧化酶等成分。其药理作用有抗疲劳、增强心肌活力、降低血压、防止动脉硬化、抑制致癌物质亚硝胺的形成等作用,非常适合秋季食用。

“梨子虽好,并非所有人都适合食用。”该院主管护师林凯提醒,梨属性凉多汁水果,脾虚便溏、慢性肠炎、胃寒患者忌食生梨。此外,寒痰咳嗽或外感风寒咳嗽的人群,血虚、畏寒、腹泻、手脚冰凉的人群不可多吃梨,并且最好煮熟再吃,以防寒湿症状加重。女子月经来潮期间以及寒性痛经者也忌食生梨。

生梨有诸多禁忌,林凯还推荐五个食疗方,让更多人能在秋初吃“熟梨”,合理养生。

川贝冰糖炖雪梨

食材:雪梨一个、川贝适量、枸杞几粒、冰糖一小粒。
制作步骤:梨洗净,切掉顶部1/3做盖,把梨内核掏空放入准备好的食材,盖好梨盖,隔水蒸二三十分钟,趁热吃,药性更好(整个梨都是可食用的,而不是只喝里面的汤汁)。

润肺雪梨膏

食材:雪梨一个、淀粉25g、水50g。

制作步骤:雪梨去皮去核切块放入辅食机中,加入50ml清水打成雪梨汁。过滤到碗中,加入淀粉搅拌均匀。倒入锅中,小火不停搅拌至透明浓稠状。倒入切好的雪梨块,盖上盖子放冰箱冷藏两小时,凝固即可脱模。雪梨的芯要去掉干净。如果怕梨汁氧化,打汁时滴几滴柠檬汁。雪梨汁与淀粉一起煮至透明黏稠不易滴落即可。

雪梨果茶

食材:雪梨一个、百香果一个。
制作步骤:雪梨去皮,切小块,百香果去皮,搅拌机搅拌,过滤至没有残渣即可。加入冰块装杯放两片薄荷口感更佳。

南北杏梨汤

食材:南北杏10g、北杏6g、梨干20g、瘦肉250g、蜜枣2个、姜三片。
制作步骤:南北杏食用前用水浸泡20分钟去毒。梨干洗净,蜜枣去核,所有材料加水2500毫升大火烧开后转文火煲两小时。

月经不调,医生却让我去做脑部CT?

羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 杜光宗 魏彤

头痛医头,脚痛医脚,这是很多人求医时的想法。但有的时候,病症其实并没有表面看起来这么简单。广州医科大学附院肿瘤医院神经外科胡骥医生介绍,激素分泌不正常导致的不孕不育、经期停止、肢端肥大等需要警惕“垂体瘤”。

内分泌腺体。垂体虽小,但是对人体起着“四两拨千斤”的作用,被称为“内分泌的司令部”,能分泌生长激素、泌乳素、促甲状腺激素、促肾上腺皮质激素、促性腺激素等多种激素,调控着人体的生长、发育、繁殖和代谢等。

经历了将近一年的曲折求医路,王女士决定在广州医科大学附院肿瘤医院接受垂体瘤切除手术。垂体瘤并非疑难杂症,但考虑到王女士的年龄状况,该院神经外科在科主任彭彪的带领下进行了详细的术前讨论,最后由彭彪团队成功实施了经鼻蝶的微创手术,目前王女士已顺利康复出院。

像王女士患上的泌乳素型垂体瘤这一类型的垂体瘤在临床上占垂体瘤的一半以上,它的典型症状如下:女性往往会表现为月经量明显减少、泌乳(出奶水),继而导致闭经、不孕;男性则表现为阳痿、性功能减退,长期高泌乳素易造成难治的骨质疏松症,影响患者的生活质量。

此外,因垂体周边有视神经、颈内动脉(大脑中最重要的供血动脉),还有动眼神经、三叉神经、外展神经等等,因此,垂体瘤也可能引起间歇性或持续性头痛、怕冷、精神萎靡、视力下降、视物变形甚至复视等症状。

胡骥表示,一旦发现自己有上述提及的垂体瘤典型症状,应该及早到神经外科就诊,经过必要的激素检查和垂体磁共振扫描,以明确诊断。

们忽略,甚至会进行一些错误的治疗,最终延误垂体瘤的最佳治疗时间。

像王女士患上的泌乳素型垂体瘤这一类型的垂体瘤在临床上占垂体瘤的一半以上,它的典型症状如下:女性往往会表现为月经量明显减少、泌乳(出奶水),继而导致闭经、不孕;男性则表现为阳痿、性功能减退,长期高泌乳素易造成难治的骨质疏松症,影响患者的生活质量。

此外,因垂体周边有视神经、颈内动脉(大脑中最重要的供血动脉),还有动眼神经、三叉神经、外展神经等等,因此,垂体瘤也可能引起间歇性或持续性头痛、怕冷、精神萎靡、视力下降、视物变形甚至复视等症状。

长期不来月经,竟然是脑部出了问题

28岁的王女士连着好几个月没有来月经,在排除怀孕的可能后,她先是去了当地妇幼保健院求医,经检查后发现有激素分泌异常,医生对症下药,然而服用了药物之后,她的相关症状依然改善不明显。

在几个月辗转四处求医之后,王女士做了头部磁共振检查,因为医生高度怀疑王女士可能是脑垂体出了问题。胡骥介绍,脑垂体只有花生米的大小,是人体脑组织中的重要



本版图片/视觉中国