

健康锦囊“包邮”来 广府年味“马上”到

策划: 龚丹枫
统筹: 林清清



沈振宇



关彤



陈耀贵



练磊



吴文斌



刘靖雯



王伟财

图受访者提供

健康锦囊到,马上有运到!春节假期,羊城晚报携手广东各大医院的“鬼马”(风趣幽默)医生,每日送出粤语新年健康锦囊,让浓浓广府年味,陪你健康过年!

除夕夜,如何醒目“食饱无忧米”?出门拜年,带上“够姜”(厉害)锦囊,血气旺过炮仗!初五迎财神,护牙宝典助你“牙齿当金使”;初七人日,专家教你“优生优育有计仔(办法、点子)”!初八开工,一定要“样靓身材正”,健康又上镜!还有大年初一的粤语、潮汕话的“鬼马”双语广播,不容错过!

每个朗朗上口的金句锦囊,都是广东医生对你的爱心祝福,你今天收到未呀?

(羊城晚报记者 林清清)

广州医科大学附属脑科医院心身医学科副主任刘靖雯:

放假啦!食饱无忧米,一觉睡到天光!

送大家一个“三多”健康锦囊:

第一要多D运动,出身汗,个人都会爽晒,身体动起来,个脑就会放松。
第二要多见自然,登高望远,户外广阔,个心都会跟住开阔。
第三要多搵朋友,饮杯茶、倾下计(聊天),温暖人地又温暖自己。

广东省中医院大德路总院脾胃病科副主任吴文斌:

初二到!祝你食得香排得畅,食极唔肥,健步如飞!

送大家一个健康锦囊:

1. 饮食食要节制,七八分饱就够了,唔好为食啊!
2. 生冷野、油腻野、煎炸野要食少啲,荤素搭配唔易滞。
3. 山楂、陈皮,行气消滞,适当运动,唔怕会肥!

广州中医药大学第一附属医院副院长关彤:

新年好!祝大家新年:血气旺过炮仗,筋骨韧过藤条,关节灵活过舞龙醒狮!送大家3个“够姜”锦囊:
一係浅尝一碗猪脚姜,暖身暖胃抗寒凉。
二係出门随身带姜糖,风邪侵袭有保障。
三係姜水泡脚驱寒,一觉睡到大天亮!

广州医科大学附属八医院中医科主任林路平:

祝大家新年气血旺,阴阳平衡,龙马精神,周身有病痛,食乜乜都香!

送大家一个“三式”健康锦囊:

第一式 肩颈后背要保暖,唔好抵冷贪薄相!
第二式 熬夜守夜伤肝,补眠要补子午觉!
第三式 煎堆油角少食啲,陈皮山楂茶清滞!

广东省生殖医院优生遗传科副主任李铭臻:

马上生个苏虾仔,优生优育有计仔!

初七人日送大家一个健康锦囊:

D靓仔,就唔好食烟饮酒。
D靓女,就唔好搵饮择食。
个个要戒口啊,热气野唔好食。
要郁下(运动),唔好捱夜(熬夜)早D训。

广东省第二人民医院整形美容科主任汪海滨:

祝你新年,样靓身材正,健康又上镜!

送大家一个专科健康锦囊:

整形外科医美整野,搵唔(找对)方案至紧要,美得稳阵,岁岁都娇。皮肤激光护肤味乱试,激光要对症,色斑暗沉唔使惊,专业一扫清!微创抗衰老,抗衰老靠长线,精准微提升,健康打底最年轻。

广州医科大学附属八医院副院长、呼吸内科主任医师胡锦兴:

祝大家新年每一口气,都系顺气、财气、好运气!

送大家一个健康锦囊:

北风一吹硬颈颈,围巾一戴靓又醒。

烟花靓到哇哇声,企远啲(站远点)睇更精灵。

咳嗽两声就戴罩,利是照样袋落袋。个个都赞你最醒!

中山大学孙逸仙纪念医院口腔科副主任焦九阳:

祝你新年牙齿当金使,日日好运来!

送大家“三点”健康锦囊:

第一点,唔好食咁多硬野,小心咬崩牙齿。因为系春节期间,你想搵个牙医系好难嘅;第二点,唔好食咁多热气野,小心口腔上火,牙龈肿痛;第三点,出去咧,一定要睡好个小朋友,小心牙齿嘅外伤,影响大家过节嘅心情。再次祝福大家马年行大运,马到功成!

中山大学孙逸仙纪念医院妇产科主任陈慧:

新春到,祝你新嘅一年好孕连连!

送你好孕小妙招:

第一,早啲瞓,唔好捱夜。
第二,控制好体重。
第三,叶酸唔好唔记得食!

祝你新春心想事成、备孕顺利、早日喜迎新生!

南方医科大学珠江医院儿科中心主任曾纪晓:

新年快乐,万事胜意!祝大家马年行大运,笑口常开!小朋友快高长大,龙马精神,百毒不侵!记住健康三宝:多喝水、吃青菜、常运动!

南方医科大学珠江医院关节骨病外科副主任医师谢小波:

祝大家马年有副“龙马骨”,精神爽利样样得!颈项腿脚有病痛,日行千里好轻松!

祝大家新年好!祝大家血管有闲(没有堵塞),血压唔使愁!
春节日头暖,夜晚凉,记得添件靓衣裳。

广州市红十字会医院心血管内科副主任陈耀贵:

大家新年好!祝大家血管有闲(没有堵塞),血压唔使愁!
春节日头暖,夜晚凉,记得添件靓衣裳。

肥腻减一减,甜咸收一收,血管通透,马年劲精神!

广东省生殖医院中医科负责人李丽:

食得香、瞓得甜,龙马精神过肥年!好孕即刻来!

送大家一个健康锦囊:

食得唔要太饱,仲有生冷食物少食滴,护好脾胃。
唔好坐住唔动,记住多散下步,气血畅通精神自然好。
瞓觉前浸下脚、按下涌泉穴,帮你睡得更深。

广东省生殖医院妇科副主任医师吴穗妹:

祝你新的一年你龙马精神!有病有病!生猛猛!活力十足!

送准妈妈一个健康锦囊:

减冻减辣,肠胃顺达。
按时产检,大小平安。

中山大学附属第六医院胃外科一区主任练磊:

马年祝大家“胃”所欲为,食极唔滞,食咩都咁和味,龙马精神笑口开!

送大家3个健康锦囊:

食大餐前,先食少少饭或面包“垫底”,可以减少酒精同高脂食物吸收,减少刺激。细嚼慢咽,饮食有度,肠胃自然轻松。
若要饮酒,浅酌为佳,过量伤身;饮食食饭,温熟为宜,莫贪滚烫。
饱滞有信号:如果饭后胀痛持续,或者出现反酸、烧心,可能係肠胃“顶唔顺”嘅信号,要停一停,清淡饮食两日。
新的一年食得顺意,“肠”通“胃”健,龙马精神、福气满满!

广东省红十字会健康与心理援助协会会长、中山大学附属第一医院儿科副主任医师沈振宇:

新年到,小朋友们开开心心逗利是,但是别吃得太多、吃得杂,呵护好胃肠道,健康才是真正快乐的春节!

中山大学附属口腔医院口腔正畸科副主任医师王伟财:

春节大餐多,箍牙老友要留神!

开心欢聚之余,口腔清洁千祈唔好松懈(千万不要松懈)!

笑容满面气场在,万事顺心冇阻碍(没阻碍)!

牙线牙刷刷牙,三剑合璧护牙齿;

牙箍死角刷干净,唔好等佢生牙垢(不要等到长牙垢);

食完野(吃完食物)即刻清理,口气清新唔使愁(不担心);

祝您新年牙齿当金使,日日好运来!



AI制图

德叔
医古系列
499



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

2月问答: 患高血压就容易阴虚吗?

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

你问,专家答!有问题想问德叔团队?欢迎扫码入群提问。德叔医古团队将筛选问题,在每月线上读者见面会上进行回答

(本期问答专家:广东省中医院岭南甄氏杂病流派传承工作室张开源)



有问题问德叔团队?扫码入群可提问

笑对人生:“上热下寒”体质,一动就气短心慌,怎么办?

答:大家常说的“上热下寒”多指长口疮、咽喉痛、脸上反复长痘、容易心烦等“窜火”的表现,同时伴有腰膝关节冷感,对应到中医的认识,多是上下寒热不相交通的表现。就像“堵车”,应该疏导道路,而非一味“清火”过食太多清热解暑类的药物。若这类人群出现气短、心慌心悸的症状,可以尝试“一按一茶”。“一按”即按揉涌泉穴,每晚沐足后点按涌泉穴100下,至微微发胀感;“一茶”推荐红枣茶,可用3-5颗红枣,去核后用文火煮1小时,代茶饮,补养心血,改善气短、心悸等不适。

candyxuy: 阴虚体质,有高血压和糖尿病,失眠易醒,怎么办?

答:高血压和糖尿病是现代医学病名,不能直接与中医的阴虚体质画等号。中医的阴虚体质有以下三大常见症状:一是五心烦热:手心、脚心、心口,总感觉发烫,想摸凉东西;二是口干咽燥,尤其半夜或睡醒,喉咙干总想喝水;三是体型多偏瘦小,肢体肌肉不够充盈。此类人群的失眠症状多是入睡困难,越躺越烦,眠浅易醒,甚或伴有口苦,这是体内多个脏腑功能失调的原因。可在难入睡时按揉神门穴,同时还可用手呈鹰爪状梳头100下助睡眠。如果效果不佳,要及时寻求医生帮助。

小辣椒:早上起床时总是痰多,且多为白色稀薄痰,是什么原因?怎么调理?

答:白色稀薄的痰多属于中医所说的寒痰和水饮,多与脾胃虚弱和阳气不足相关。首先要改善生活中会损害脾胃阳气的习惯,如常喝冷饮、以蔬果饮食为主等;其次日常饮食可注意一些药食同源的搭配,如炒青菜时用生姜炆锅、炖汤时加陈皮和生姜,也可适当增加山药、莲子、芡实等的摄入。坚持一段时间待脾胃阳气恢复,体内的水湿水饮被温化,也就不会有这种白稀痰了。

小小:每天半夜4时多就准时醒,为什么?可以煲汤调理吗?

答:凌晨4时肺经当令,早醒多与肺相关。如果醒来口干舌燥,喉咙发干,多是肺有虚火,可用沙参百合炖猪瘦肉;如果醒来咽痒、怕冷,多是肺有寒饮,可用山药陈皮炖鸡,搭配2-3片的生姜同煮;如果醒来后很累,平时气短、易出汗,多是肺气不足,可用黄芪山药炖猪排骨。

本版统筹:羊城晚报记者 林清清

羊城晚报2025年度新闻记者证核验 通过人员名单

根据《广东省新闻出版局关于开展2025年度新闻记者证核验工作的通知》(粤新出通〔2026〕1号)的要求,现对羊城晚报拟通过2025年度新闻记者证核验的名单进行公示,公示时间从即日起至2月23日止(10天)。

羊城晚报社拟通过新闻记者证核验名单如下:

- | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 任天阳 | 林海利 | 孙璇 | 胡泉 | 郭启钊 | 林洁 | 林如敏 | 陈桥生 | 艾修煜 | 艾渝 | 蔡嘉鸿 |
| 曹颖杰 | 岑杰昌 | 曾潇 | 曾育文 | 柴智 | 陈楚迎 | 陈春鸣 | 陈辉 | 陈亮 | 陈倩 | 陈秋明 |
| 陈日升 | 陈睿智 | 陈诗洁 | 陈婉允 | 陈旭泽 | 陈玉霞 | 陈泽云 | 陈卓栋 | 程行欢 | 戴曼曼 | 邓勃 |
| 邓琼 | 董柳 | 董鹏程 | 杜卉 | 樊美玲 | 范略越 | 范英兰 | 方浩 | 方可茵 | 丰西西 | 冯小静 |
| 符畅 | 付怡 | 傅铭途 | 高焯 | 龚丹枫 | 龚卫锋 | 古司祺 | 郭斌 | 郭思琦 | 郭子扬 | 杭莹 |
| 郝浩宇 | 何宁 | 何文涛 | 何昱 | 侯梦菲 | 侯恕望 | 胡广欣 | 胡军 | 胡润斌 | 胡彦 | 黄建隽 |
| 黄洁玲 | 黄丽娜 | 黄绮文 | 黄士 | 黄铁安 | 黄婷 | 黄巍俊 | 黄文倩 | 黄艳玲 | 黄颖琳 | 黄宙辉 |
| 惠天骄 | 纪映云 | 江皓轩 | 姜雪媛 | 蒋隽 | 蒋铮 | 景瑾瑾 | 冷霜 | 冷爽 | 黎存根 | 黎秋玲 |
| 李程 | 李春炜 | 李峰烁 | 李钢 | 李各力 | 李国辉 | 李煊菲 | 李煊坤 | 李卉 | 李婕舒 | 李可欣 |
| 李丽 | 李妹妍 | 李斯睿 | 李婷婷 | 李泽宇 | 梁栋贤 | 梁克毅 | 梁岚 | 梁善茵 | 梁泽滔 | 梁喻 |
| 梁泽铭 | 廖梦君 | 林本剑 | 林桂炎 | 林丽爱 | 林翎 | 林清清 | 林清石 | 林润祺 | 林心怡 | 林兆均 |
| 林圳 | 刘畅 | 刘慧君 | 刘佳宁 | 刘克洪 | 刘苗 | 刘名再 | 刘星彤 | 刘毅 | 刘颖颖 | 刘泳希 |
| 刘云 | 柳卓楠 | 龙希 | 卢佳圳 | 鲁钊山 | 陆德洁 | 罗钧栋 | 罗清晓 | 罗仕 | 吕航 | 马灿 |
| 马汉青 | 马思泳 | 马勇 | 麦宇恒 | 莫谨榕 | 牛智杰 | 潘俊华 | 潘亮 | 潘玮倩 | 彭纪宁 | 戚美青 |
| 戚耀琪 | 钱克锦 | 秦小杰 | 阮淑斐 | 邵梓恒 | 沈钊 | 宋金峪 | 苏碧青 | 苏荇 | 孙朝方 | 孙晶 |
| 孙磊 | 孙牧 | 孙绮曼 | 孙婷婷 | 孙唯 | 孙旭歌 | 孙语晗 | 谭铮 | 汤铭明 | 汪海晏 | 王丹桐 |
| 王炯勋 | 王隽杰 | 王漫琪 | 王敏 | 王沐依 | 王楠 | 王绮静 | 王倩 | 王瑜瑛 | 王中杰 | 王子桐 |
| 魏礼园 | 魏琴 | 温建敏 | 温泽广 | 文倩 | 吴大海 | 吴晃 | 吴珊 | 吴小杰 | 吴小攀 | 谢杨柳 |
| 谢哲 | 徐炜伦 | 徐雪亮 | 徐振天 | 许静 | 许敏 | 许悦 | 薛江华 | 薛仁政 | 鄢敏 | 严锦程 |
| 严艺文 | 颜长江 | 杨楚滢 | 杨帅 | 杨逸芸 | 姚志德 | 叶秋艳 | 易芝娜 | 尹锋峰 | 余梓涛 | 袁婧 |
| 詹淑真 | 詹锡伟 | 张爱丽 | 张华 | 张惠鑫 | 张璐瑶 | 张齐 | 张文 | 张裕昕 | 赵亮晨 | 赵鹏 |
| 赵翊辰 | 郑华如 | 郑紫薇 | 郑宗敏 | 钟传芳 | 周聪 | 周方平 | 周敬雅 | 周乐瑞 | 周敏 | 周寿光 |
| 周巍 | 周欣怡 | 朱帆 | 朱光宇 | 朱嘉乐 | 朱绍杰 | 邹丽珍 | | | | |

- | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 记者站 | 陈楷跃 | 陈骁鹏 | 戴灵敏 | 何晶 | 黄松炜 | 李程 | 李海婵 | 李晓千 | 李晓雨 | 李旭 | 李艺戈 |
| | 梁辉森 | 林海生 | 林园 | 欧阳志强 | 潘小笛 | 钱瑜 | 秦小辉 | 丘锐妮 | 全良波 | 沈婷婷 | 石梦卓 |
| | 宋王群 | 唐波 | 王俊 | 王俊伟 | 王磊 | 王莉 | 危健峰 | 文聪 | 吴国颂 | 吴奕镇 | 颜业宏 |
| | 杨锦强 | 杨苑莹 | 杨再睿 | 蚁雅雅 | 余宝珠 | 余胜容 | 余晓玲 | 曾柯权 | 詹翔闵 | 张德钢 | 张嘉培 |
| | 张闻 | 赵映光 | 郑达 | 钟泽诗 | | | | | | | |

本单位监督举报电话为:020-87138348,省新闻出版局监督举报电话为:020-87197959。

羊城晚报社
2026年2月14日

文/羊城晚报记者 林清清 张华 朱嘉乐 刘颖颖 王沐依 陈辉
通讯员 傅文臻 林冬霓 张靓雯 孔抒帆 刘庆钧 陈子滢 戴希安 吕竹 胡颖仪 孙冰倩