



**秋冬交替，正是各种呼吸道疾病高发之时。**11月18日，羊城晚报报业集团联合广东省中医院举办、香雪制药协办的“秋冬养生与久咳久喘防与治”健康大讲堂活动在省中医院研修楼举行。广东省名中医、广东省中医院副院长张忠德教授（德叔）为市民讲授“秋冬护肺，远离咳嗽”的知识；广东省中医院甄氏流派团队的专家现场为市民免费义诊。金羊网羊城派同步直播，线上线下人气满满。治咳治喘德叔最拿手，这里选风寒咳、燥咳、脾虚咳等三种咳嗽的防治妙招与读者分享！

# 秋冬久咳顽咳 治咳名医德叔教你对付它

文/羊城晚报记者 陈映平 实习生 谢佳嫒 通讯员 宋莉萍 孔抒帆

## 风寒咳——门关不严，风寒之邪致咳

德叔介绍，风寒咳，是因为身体的防护门关得不严实（表不固），风寒之邪找上门来引起的咳嗽。主要症状是咳嗽，喉咙痒，有痰色白，鼻塞，流清涕，怕风怕冷，气紧等。

日常调护注意两点：第一，防风防寒，注意保暖。比如晨起多穿件衣服；入夜玩手机电脑时，颈肩部注意保暖；第二，适当锻炼身体，养足体内阳气。比如，选择最佳运动时间和适合自己的运动项目；中老年人适合打太极、练八段锦；学生及上班族，多散步，吸收深秋自然界的阳气。

**预防保健：穴位按摩、艾灸疗法和中药沐足**

德叔说，穴位按摩可以选择“肺俞、风府、风门”三个穴位，有

祛风散寒，止咳化痰之功效；只需每日用拇指或食指指腹，置于穴位处按揉，力度要适中。每个穴位按揉150~200次，每日1次。

艾灸疗法选择“涌泉、肺俞、风门、足三里”四个穴位，有温肺散寒止咳之功效；操作方法是点燃的艾条置于离皮肤2~3cm处，进行熏灸。每个穴位灸10~15分钟，1周灸2~3次。

中药沐足法是用艾叶30克，紫苏叶30克，生姜20克泡脚，有疏风散寒止咳的功效。将上述药材放入锅中，加入水煎煮30~40分钟。取药汁倒入泡脚盆中，待水温45℃左右开始泡脚，每天10~15分钟，1周4~5次。

德叔推荐橘红苏叶饮和杏仁橘红炖鹧鸪两款药膳，对风寒咳嗽有辅助治疗作用。



◀ 德叔在讲座上表情生动，妙趣横生  
图/曾俊荣

▼ 赶快拍下来回家好好学  
图/林添杰

## 燥咳——嗜辣受风，小心燥咳



德叔团队上台教读者做养肺操  
图/曾俊荣

燥咳也是秋冬季常见的咳嗽，有内外两种病因，外因是不慎着凉后受风；内因是嗜食辛辣之品或肺本身有问题。主要症状为干咳，少痰或没什么痰，或者痰比较粘，不容易咯出来，或者痰中有血丝，口干，咽燥，声音嘶哑等。

日常防护要注意：第一，防风在先，保暖与微润无缝连接。比如，起风时，戴丝巾或穿圆领衣服，防止秋风袭击颈肩背部。第二，润秋燥。晨起喝点淡盐水，晚上喝点蜂蜜水。

**预防保健：穴位按摩和刮痧**

穴位按摩选择“天突、列

缺、鱼际”三个穴位按揉，可润肺化痰止咳。只需用拇指或食指指腹，置于穴位处按揉，力度适中。每个穴位按揉150~200次，每日1次。

刮痧选择“中府、照海及颈椎风府到大椎穴处”，有养阴、利咽、降肺气之功效。先将刮痧油均匀涂抹在操作部位，刮痧板与皮肤呈45°，由上到下轻轻刮10~15分钟；力度及速度要均匀，以能耐受为佳，1周1次。

德叔推荐杏仁炖雪梨和沙参玉竹煲老鸭两款针对燥咳的药膳，可清热降燥，辅助治燥咳。

## 脾虚咳——忧思多虑伤脾

所谓脾虚咳，是因为饮食不当或思虑过多，伤到了脾所致。主要症状是咳嗽反复发作，痰多，晨起或食后加重，总觉得很累，大便烂，胸闷等。日常防护注意两点：第一，少吃煎炸、油腻、寒凉之品及五谷杂粮，避免影响脾胃运化；少吃番薯、玉米、芋头等粗粮，避免增加脾胃负担。第二，切忌思考过度，思考过多会影响脾胃正常的运化。

**预防保健：穴位按摩和艾灸疗法**

选“足三里、三阴交、丰隆”三个穴位按摩，有健脾化痰止咳的功效。只需用拇指或食指指腹，置于穴位处按揉，力度适中。每个穴位按揉150~200次，每日1次。

艾灸疗法选择“脾俞、肺俞、胃俞、风门”四个穴位，可祛风健脾化痰。具体是将点燃的艾条置于离皮肤2~3cm处熏灸。每个穴位灸10~15分钟，1周灸2~3次。若艾灸后觉得燥热，可喝点淡盐水。

德叔推荐太子参核桃粥和陈皮五指毛桃煲竹丝鸡两款药膳，可补脾止咳。



（扫描二维码，可回看德叔讲座现场视频）

## 尿酸高就要与肉蛋奶“绝缘”吗？

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

查出尿酸高后，不少人就会在饮食上特别注意，远离各种动物性食物，牛羊鸡肉，甚至鸡蛋、牛奶都不敢碰了，几乎成为了“素食动物”。那么，广州中医药大学第一附属医院肾内科汤水福主任中医师介绍，“低嘌呤饮食=吃斋”这其实是一种误区。

### 低嘌呤饮食=吃斋？错！

汤水福介绍，一般性的尿酸升高，主要是由于饮食不当造成。过于偏爱油腻的食物，一般尿酸高者常常伴有肥胖或轻微肥胖。控制饮食，有目的地选择食物，避免食用含嘌呤高的食物，是可以缓解尿酸偏高的症状。

有人认为动物性食物都是高嘌呤食物，因而在自己的食谱中对鱼、肉、蛋、奶等动物性食物敬而远之。这种认识也是不正确的。大部分动物性食物富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等多种营养素，尿酸高者吃是利大于弊。

在动物性食物中，尿酸高者

应该敬而远之的是动物内脏、肉汤、肉馅、肉汁、鱼卵、虾、鹅等含嘌呤高的食物。羊肉、鸡肉、鸡蛋、牛奶，以及大部分鱼类含有的嘌呤都比较少，应该均衡摄入。

### 降尿酸，试试这些食疗方

广州中医药大学第一附属医院肾内科李环环主管护师介绍，尿酸高辨证多为痰浊、湿热、血瘀，治疗以化痰泄浊、清热祛湿解毒、活血化淤为法，建议尿酸高者可以找中医师辨证后进行调理。

在日常生活中可以用土茯苓、薏仁、姜黄、玉米须、白茅根等煲水当茶饮。也可以用川草薢煲马蹄水，平时多吃紫茄子（清蒸），对痛风有很好的预防作用。

除了饮食控制外，应运动干预。限制总热量，维持理想体重，肥胖者应减体重，每日总热量应较正常减低10%~15%，减重速度以每月减少1000~1500g为宜，同时补充维生素，多饮水以便于尿酸随尿液的排出。



秋末冬初气候比较干燥，燥邪容易从口鼻而入侵入人体，从而产生鼻咽干燥、干咳少痰、皮肤干燥、失眠、便秘等症状，针对这些情况当以“润”为主。广州市第一人民医院药学部中药师卢兰芳推荐几款防燥养生茶，有需要的人群赶紧喝起来。



## 口干舌燥，咽喉痛，赶紧喝润燥茶

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星

### 西洋参茶

【材料】西洋参3克，麦冬1克。  
【制法】将西洋参切片或切段，和麦冬一起加水煮沸后用文火煮约1小时即可。  
【功效】西洋参补气养阴、清火生津，加麦冬可增强西洋参之滋阴生津润肺的功效。  
提醒：西洋参茶主要用于气阴两虚而实火内盛者及肺肾阴虚火旺者。因此，如果患有虚寒病的患者应该注意，尽量不要饮用西洋参茶。另外，西洋参及西洋参制品每日用量5克足矣，切勿私自服用。

### 菊花茶

【材料】干菊花3~5g、金银花3~5g、甘草2g。  
【制法】将干菊花泡茶饮用，也可将菊花与金银花、甘草同煎代茶饮，煎煮时间不能太长。  
【功效】菊花茶可清热解表，清肝明目。适宜在秋天感冒、发热、微恶风热、口干、尿黄、舌质红、苔薄黄时饮用，也

可用于高血压初期出现头痛、目赤等症状时饮用。

### 二子茶

【材料】决明子50克，枸杞子15克，冰糖50克。  
【制法】将决明子略炒香后捣碎，与枸杞子、冰糖共放茶壶中，冲入沸水适量，盖闷15分钟代茶饮。  
【功效】益肝滋肾、明目通便，适宜于高血压引起的头晕目眩、双目干涩、视物模糊、大便干结等症状。

### 山楂茶

【材料】每天用鲜嫩山楂果1枚泡茶饮用，也可用干品每次3~5克代替。  
【功效】山楂有消食导滞、活血化淤的作用。经常饮用山楂茶，可降低血脂，调节血压。  
提醒：如果肠胃疾病的患者最好不要空腹服用山楂。正常人在服用山楂的时候也需要注意用量，千万不能够一次性服用过多，否则不仅不能够起到减肥以及降脂的作用，甚至还有可能导致身体出现慢性肠胃病。

# 少花钱 不折腾 四颗种植体修复半口牙

“广东省爱牙工程”跨年派福利：数字化种植牙1折起，种两颗，首颗低至1080元！缺牙市民拨打020-8375 2288 申领（名额有限，先报先得）

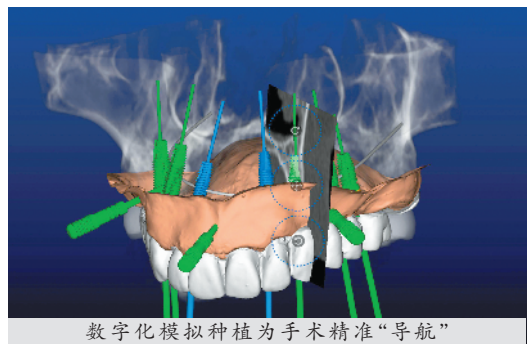
## 牙齿缺失，并非缺多少种多少

对于种牙，很多半口、全口缺牙的老人都有误解：缺几颗就要种几颗，半/全口缺牙需要植入大量植体修复。其实不然！随着种牙技术不断

提升，有越来越多的修复缺牙方案供选择。满口无牙不一定要满口全种，具体种多少颗牙，是根据个人口腔状况及身体状况，经过权衡设计种牙方案后再决定要种多少颗植体。一般植入4~6颗种植体即可承担咀嚼受力，恢复半口牙。



完成缺牙修复的李大妈年轻好岁月



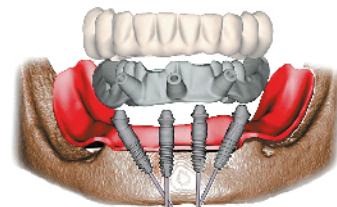
数字化模拟种植为手术精准“导航”

## 四颗植体撑起半口牙 省时省心省力省钱

李大妈今年76岁，年轻时风风火火，大根甘蔗不削皮直接啃，但年纪一大问题频现：牙痛、牙齿脱落，仅剩残根……吃饭食都艰难，严重影响她的生活质量。

缺牙要修复，但高龄、半口缺牙、怕痛等因素如拦路虎，让她畏惧不前。好在SMN舒眠无痛种植牙技术能解决李大妈的担忧，“原本我以为种牙是缺多少种多少，没想到广州这家口腔机构一整排只要种4颗（种植体），而且手术一点都不辛苦，感觉就是打了个盹！”

SMN舒眠无痛种植牙技术不仅实现术前放松、术中无痛，还大大降低了手术风险，因为根据缺牙患者的牙槽骨情况来确定植入的植体数量，协调了整口牙齿的受力点平衡，所以牙齿的固定和使用寿命也得到了更好的保障。



疑难种牙轻松种  
普通种牙舒适种

近年来，借助3D数字化技术和舒适诊疗技术的优势，让半/全口缺牙等疑难问题迎刃而解。依托先进的检查设备及数字化技术，种植医生可快速获取缺牙者的缺牙位置、牙根残留以及牙槽骨厚度、高度、密度等数据，并根据数据分析，计算出种植的深度和角度，以实现更牢固的骨结合效果，并拥有可靠的咬合力。让种植过程更加安全、快速、舒适、微创，实现让疑难种牙变轻松，让普通种牙更舒适！

天天在吃饭，你知道米饭里也有中医学吗？听听广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任中医师郑艳华怎么说——

## 没想到粥油 饭焦在中医学里能养生

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

### 粥油

将大米、小米一起来熬粥后，很大一部分营养进入汤中，其中尤以粥油中最为丰富。

郑艳华介绍，粥熬好后，冷却一段时间，便可发现在粥的表面浮着一层细腻、黏稠、形如膏油的物质。中医把它叫做米油，俗称粥油。粥油性平，味甘，功能益气健脾，滋阴养胃，利小便通淋。

中医认为，大米熬粥后大部分的营养和精华都在粥油里，有很好的滋补作用。在古代医家看来，粥油的滋补作



粥油制作步骤

### 饭焦

饭焦也叫锅巴，但不是现在零食的锅巴。传说三国时代，刘备茅庐三顾，请诸葛亮出山时，诸葛亮家徒四壁，无甚招待。其妻黄月英，见锅里还剩些锅巴，遂用米汤煮锅巴，香润爽口。

郑艳华称，烧焦的食物在营养学上被列入垃圾食物、致癌食物。但中医讲的“焦”只是微微焦黄、焦黑状态，并且用的是无油干炒的方式，是通过炒焦来增强药材本身消化化积的能力。比如焦三仙，是用三味炒焦的药材组合而成的。

很早以前民间就以焦锅巴入药了。饭焦具

### 饭焦的制作

（1）用电饭煲是没有饭焦的。可以试试做煲仔饭或石锅饭，这比较容易产生饭焦。

（2）如果在外品尝煲仔饭或石锅饭，锅底的饭焦，也不要浪费啦。



### 莲子饭焦粥

原料：莲子肉50克，饭焦（锅巴）、白糖各适量。  
方法：莲子浸泡半小时后与饭焦一起，加水，用文火煮粥，等莲子

肉烂熟，调入白糖即可。早晚餐温热服食。  
功效：适用于脾胃虚弱、食欲不振、消化不良、大便秘结泄泄的人群。