

邓老凉茶  
国医邓老 养生凉茶



邓老凉茶

## “热米汤”写进新冠肺炎诊疗方案，常喝中药的你一定要看看

文/记者 陈辉

3月4日，国家卫健委发布新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第七版），其中照例有中药汤剂建议。细心的读者会注意到，在此版诊疗方案中增加了这样一句“如有条件，每次吃完药可加服大米汤半碗，舌干津液亏虚者可多服至一碗”。再普通不过的米汤为何被写进诊疗方案，听听广州中医药大学第一附属医院脾胃病科刘小斌教授为您解答。

### 米汤可护胃养胃气调理脾胃

刘小斌介绍，岭南地区比较湿热，传统就有喝凉茶清热祛湿的习惯，有经验的老人家会在煮凉茶时加些谷芽、麦芽，或是喝了凉茶后喝碗米汤。别小瞧这普通的米汤，中医认为米汤性味甘平，具有益气、养阴、润燥、健脾养胃的功效。临床常用的清热药，性味苦寒，服用不当很可能伤脾胃，若用米汤送服，不仅能护胃，还能提高药效。如经方白虎汤四味药就有粳米，治大热、大渴、大汗、脉洪大。

米汤还可养胃气，体质偏虚寒者，如常感脾胃不和作呕、容易腹泻以及脾胃虚弱者，服凉性中药更应以米汤送，以尽可能地避免消化道症状出现。

### 清热祛湿别忽视扶正

刘小斌介绍，在中医看来此次新冠肺炎属于肺疫毒，在不同的地区患者体质表现有所不同，

### 专家简介：刘小斌

主任医师、教授、博士研究生导师，国医大师邓铁涛教授学术继承人，邓铁涛研究所副所长，广东省中医药学会岭南医学专业委员会主任委员。自1979年起师从国医大师邓铁涛教授学习，1999年起享受国务院颁发特殊津贴。擅长中医诊治重症肌无力等。

出诊时间：周二下午、周五下午、周六下午 出诊地点：广州中医药大学第一附属医院

如有疑问，请在后台留言，紫和堂专家将为您解答。

在广东患者以湿热毒为主，这就是目前临床使用的中成药或中药饮品中有不少是有清热祛湿解毒功效的原因。

这里提醒的是，防控处方不能忽视扶正，如果一味清热容易伤害脾胃。以邓老清毒饮为例（后改名为邓老清冠饮），其主要成分有五指毛桃、麦芽、鲜白茅根、金银花、菊花、桑叶、蒲公英、甘草。五指毛桃有南芪之称，特别适合虚不受补的体质，搭配麦芽有健脾消食、药食同源的作用；五指毛桃搭配甘草，有扶正和中、甘温益气的作用。这样既能预防流感、清热解毒，又不会伤脾胃元气。

邓老凉茶

邓老清冠饮  
(原名邓老清毒饮)

国医防疫配方 邓老清冠饮  
入选第一批优质中成药在临床广泛使用



## 广州线上教育有亮点：70多万册电子书免费读

羊城晚报讯 记者蒋隽报道：日前，广州市教育研究院组织技术力量经过数天技术攻关与调试，实现广州市中小学智慧阅读平台与广州图书馆、广州少年儿童图书馆线上电子资源对接，并面向广州市全体中小學生开放。

广州市中小学智慧阅读平台是广州市教育研究院与华南师范大学心理学院莫雷教授团队合作开发，它是目前国内唯一的以教研为推动的阅读平台，也是全国市一级层面唯一的阅读管理平台。

### 提供 70 多万册电子书资源

该平台可提供70多万册电子书资源、7000多万篇期刊文章、15万册分级分类图书书目、1万多册书籍导读、教育视频、剧集等丰富的线上数字资源，引导全市中小學生用知识战胜恐慌，用科学对抗疫情。在疫情特殊时期，为满足中小學生的阅读需求，广州市中小学智慧阅读在门户网站(https://portal.zhy-dgz.cn/#/home)特别上线“阅读强心智慧战疫情”专题，面向广州市全体中小學生开放丰富的阅读相关资源。

学生可以在广州市中小学智慧阅读门户网站直接访问“为你读绘本”“中华诗词数据库”“剑桥英语分级阅读”“万方中小学图书馆”等优质数字资源，用阅读充实假期，用知识丰盈内心！

活动等。从近期平台阅读量来观察，中小學生对智慧阅读需求旺盛，满意度也很高。

### 由教科科研机构“国家队”研发

广州市中小学智慧阅读平台是以教研为切入的阅读指导平台，由广州市教育研究院研发，该院被誉为教科科研机构的“国家队”，连续两年入选CETTE来源教育智库榜并位列地方类教育智库前列，是地方城市教育智库前三甲，是国内少数拥有技术开发类应用技术成果的市级教科科研单位。

据介绍，2018年10月，广州市中小學生阅读素养提升工程办公室向全体学生提出每天课外阅读30分钟的倡议，确保阅读时间，养成阅读习惯。

心理学研究发现，一个好习惯的养成需要连续21天不断训练。智慧阅读平台开有“天天悦读，争当阅读小达人”的激励机制，鼓励学生每天阅读半小时，每月坚持阅读21天，符合要求的就授予“阅读小达人”勋章。参与智慧阅读的学生，90%都获得过“阅读小达人”勋章。通过线上阅读的鼓励机制，促进学生坚持阅读，自主阅读，培养学生阅读习惯效果良好。参与智慧阅读的学生平均每天阅读时长为46分钟以上，学生上传平台的阅读笔记有1079万件，阅读作品105万份；线上学习，居家阅读，养成良好的阅读习惯，有条件，基础好。

学生系列作品在平台上交流，学生参与度高，学习质量好。小学生的每周阅读、朗读活动如火如荼，2月份学生交流作品多达40万次。2月至3月，由市级学科教研主导的，包括小学、初中语文、数学、英语、科学、艺术、体育等20多个主题阅读陆续上线，供学校、供学生自主选择。

## 初春乍暖还寒，防寒去湿是重点

文/羊城晚报记者 陈映平  
通讯员 宋莉萍  
图/视觉中国



广东地区近日迎来雨水节气，自此气温缓慢回升，雨水渐多，气候以多风多湿为主，加之此时冬寒尚未完全退尽，流感、过敏性疾病和心脑血管疾病较为多发。广东省中医院珠海医院治未病中心主任成杰辉提醒，此时中医养生当以避风防寒、温散寒湿为重点。

### 避风御寒慎防病

雨水时节正处初春，虽然气候从冬寒向春暖过渡，但仍处在调整阶段，冷空气仍较频繁。如果条件许可外出人少的地方散步踏青，要注意不要减衣过早，爱美的女士可围上一条薄丝巾，优雅大方又能保护颈部免受风寒。初春乍暖还寒，天气多变，老人家当慎防心脑血管意外，因此

尤其应该注意保暖。

### 防潮除湿，关节病不发作

随着天气转暖，室内逐渐开始出现回潮现象，湿气加重的问题让人甚是烦恼。潮湿天气时，腰膝关节病、类风湿关节炎、强直性脊柱炎，还有各种软组织风湿病容易出现症状反复或加重。及时使用吸湿剂、除湿包等保持室内干爽，或可利用空调或专门除湿器抽湿，以免家具霉变、衣物湿冷致病。家中食品防潮也不容忽视，食物尽量放入冰箱，干货注意密封保存，家中药品除密封外也可考虑加入安全的干燥剂。

### 少沾肥甘厚腻，饮茶为胃肠减负

雨水时节湿气渐重，若肥甘厚腻摄入过多，湿气内外交困容易滞伤脾胃而引起消化系统的疾病。如胃腸型感冒、消化不良、胃炎肠炎等容易发生。注意多吃蔬菜减少油腻，饭后零食不宜贪嘴，饱餐后可适当饮用大麦茶、橘普、花茶等消滞醒脾。晚餐或次日饮食尽量以清淡为主，让消化系统得到充分休息和调整而恢复活力。

## 薏苡仁助攻祛湿季，醒脾化湿又美丽

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 张倩茵  
图/视觉中国

湿气是百病之源。春天雨季，更是湿邪容易入侵的季节，生活中许多疾病都是因湿气引起，如潮湿多雾的天气很容易引起风湿病、关节痛、肌肉痛的复发，“倒春寒”的天气容易引发上呼吸道感染、扁桃体炎等疾病，而潮湿的天气也是湿疹、皲裂、皮炎、脚气等皮肤疾病多发的时节。

广州市番禺区中医院呼吸科副主任医师罗胜给大家介绍一味健脾祛湿的佳品——薏苡仁。

中医认为，薏苡仁性凉，味甘淡，具有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效。《本草纲目》中记载：薏苡仁能“健脾益胃，补肺清热，去风胜湿”。现代药理学研究证明薏苡仁药理作用广

泛，主要有抗肿瘤、提高机体免疫力、抗氧化、降血脂、降血糖和抗炎镇痛等作用。

同时，薏苡仁还是一味平补脾胃的药食两用之品，除湿而不助燥，清热而不损阴，益气而不滋湿热，是益中气要药，很适合老人、产妇、儿童或久病体虚的患者食用，尤其适于煲粥食用。目前薏苡仁有两种，生薏苡仁和炒薏苡仁。前者利水消肿好，多用于去除脸上的痘痕和治疗肥胖症；后者健脾益气好，多用于脾胃虚弱的病人。

专家特别介绍一款薏苡仁药膳食疗方：

**珠玉二宝粥**  
原料：炒薏苡仁60克，山药60克，柿霜饼24克。  
做法：将薏苡仁、山药打碎后捣为细末，一起入锅加适量的清水

# 居家抗疫 如何高效带娃

华师教育学博士的免费电子书教你几招

### “疫”起成长：免费公益书助更多家长学会高效陪伴

作为心理专家，左璜在梳理近期心理咨询服务的案例时发现，这场疾病还影响着大人和儿童的心理，不少家庭居家抗疫期间或因疫情产生焦虑，或因家长过度关注孩子学习以及彼此价值观不一致而造成亲子冲突……

居家防疫期间，左璜充分发挥专业特长，及时将自己的科学研究成果与个人实践经验总结提炼，力求为疫情期间居家的家长们提供一套“育儿经”。她在近日完成了《居家抗疫：高效亲子陪伴指南》的编写，并在3月4日线上发布免费公益电子书，让家长能从此书收获高质量陪伴孩子生活、游戏、学习、聊天的有效策略和方法。

对于左璜来说，高效陪伴孩子既是一门科学，也是一门艺术，更是一种生活样态。真心投入、用心思考、细心观察是她总结出的三个核心理念。陪

孩子玩游戏时，左璜通过编写各种各样的剧本，把自己变成孩子游戏世界中的一个“角色”；在孩子学习时，她主动发现孩子的闪光点，将“积极幻想”策略发挥得淋漓尽致。

在书中，她还分享了很多高效陪伴孩子的经验方法和小故事。她以实际行动为科学“战疫”助力，为广大家长与学生积极应对疫情，共同构建良好的亲子关系，增进家庭和谐和社会稳定，发挥着自己应有的智慧和贡献。

此书一经发布，就得到家长和教师们的喜爱与推崇，被称为疫期家庭教育的“及时雨”，当天转载量即达到了近万。“编纂此书就是希望为家长们提供亲子陪伴的实用指南，分享方法、缓解压力，缓和亲子关系。也希望在爱与陪伴之下，每个孩子都能健康成长。”左璜说道。

### “疫”情一课：信任孩子，家长要学会“留白”

突如其来的新冠肺炎疫情打乱了许多孩子和家长的节奏，面对这样的不确定性事件甚至灾难事故，如何给孩子上好疫情这节“社会大课”，教孩子合适的应对方法？

左璜认为，最重要的是在平时生活中不给孩子唯一的标准答案，让孩子明白万事万物都有多种发展变化的方向。同时，家长需要创造融洽的沟通机会，在孩子说出自己的焦虑恐惧后给予安慰。通过一些小技巧缓解心理压力，让自己和孩子的注意力暂时从突发事件中抽离。

左璜表示，新冠肺炎疫情的暴发对于每个孩子来说都是一次“特殊经历”，是一门无法复制的“课程”。她分别从心理、科普、卫生、哲学等方面给孩子“上课”。

首先，她从抗疫过程中的各种感人故事切入，聊到居家时人会遇到的心理矛盾，引

导孩子正确看待疫情，避免产生焦虑心理。

其后，她通过播放科普短视频、讲科学家故事等手段给孩子上科学课，让孩子们了解防疫知识，也让孩子在心中种下一颗成长为科学家的理想种子。

她还重点讲授了卫生保健知识，引导孩子重视个人卫生，也尝试让孩子录制公益视频，带着他们做宣传海报等，在参与社会的过程中培植孩子的社会主义核心价值观。

此外，她还从疫情爆发的原因开始渗透哲学思想，慢慢引导孩子反思人与自然和谐相处的关系问题。

左璜坦言：“家长要信任孩子，将学习主动权交给他们，网课的效果保障主要靠孩子的自觉性。”她除了在孩子上网课遇到困难时参与外，其他时间从不“偷看”，长此以往反而帮助孩子提升自律性、养成良



Tips

### 三大策略应对亲子冲突

对于因为疫情和长期居家而引发的恐慌、焦虑甚至亲子冲突，左璜给出了三个应对策略：第一，家长要学会甄别和选择具有权威性、科学性的新闻、信息，尽量减少负面信息的传播；第二，创造更多沟通与交流的机会；第三，学会给孩子和自己“留白”，不要时时刻刻盯着孩子。

好的学习习惯。

事实上，作为5岁、13岁两个男孩的家长，左璜在陪伴孩子中也遇到种种问题，对家长们的困惑感同身受。身为一名教育工作者，左璜总是不断反思，通过阅读和调取专业知识来解决问题。同时，她坚持撰写育儿的心得体会，总结经验。

在翻阅左璜的朋友圈时，记者留意到，她每天都坚持“打卡”，发布自己日常的育儿日记。日记主要内容是5岁的二宝来写，从2月开始全面记录，到3月10日已经是第773日了。

记者发现，左璜育儿日记的读者里有不少教育工作者点赞，其中既有华师等大学的教师，还有中小学的校长、教师。“朋友们常常反馈，读了我的日记很受益。”左璜说道，“这也启发了我，可以通过分享我的方法，让更多家长受益。”



文/羊城晚报记者 陈亮  
图/受访者提供

去年底以来，新冠肺炎病毒蔓延全国，疫情新闻席卷而来。不少孩子看在眼里、听在耳里，开始有点紧张。有一位5岁的小朋友，夜里说梦话，竟然清晰地冒出一句“病毒远离我”，遇到这种情况，爸妈应该做什么？

第二天起床后，这位小朋友的妈妈陪孩子玩“游戏”，让孩子扮演医生、科学家，专门研究如何治疗好受感染的病人，她则扮演病人。这位妈妈之后带着孩子做海报，研究病毒的样貌、传播的途径，同时将疫情数据进行统计，制作成统计表。在此过程中，缓解了孩子的情绪，满足了他远离病毒、控制疫情的心愿。

这位很有心思的年轻妈妈名叫左璜，是教育学博士、心理学博士后、硕士研究生导师、华南师范大学教师教育学部培训部主任。近日，她结合自己的专业思考、实践经验撰写了《居家抗疫：高效亲子陪伴指南》一书，并发布网络电子版，供家长们免费阅读参考。



免费电子书二维码