

邓老凉茶
国医邓老 养生凉茶



天南 邓老凉茶

春困难耐,今年为何特别多?

持续几个星期的阴雨天气,广州终于放晴了,可许多人仍觉得提不起劲来,自从入春后常常觉得困倦、疲乏、头昏欲睡,这其实是著名的“春困”。

宅家太久,春困者众

细心的人会发现,今年身边抱怨出现春困症状的人特别多。这是怎么回事?中医认为,自然界经过寒冬的蛰伏,到了春天,阳气升发,万物复苏,作为自然界的一部分,人应该与自然相应,正常情况人体阳气应向上升发,但由于多种原因,阳气不足,鼓动气血无力,心神失养,或是阳气受阻,导致精气不能上荣于头,即会出现乏力、嗜睡等状态,也就是我们大家所说的“春困”。

今年春季因为疫情的原因,大家都宅在家中数月,缺少运动不说,而且整天为疫情,为生计担惊受怕,肝气易郁结,也易导致气血运行不足,所以出现春困的人会比往年多。

谁更受春困青睐?

经常熬夜者。经常熬夜的人群会大量消耗身体库存的阳气,阳气不足容易被湿邪侵犯,脾不能正常运化,从而出现嗜睡、精力不足、疲倦等症状。

缺少运动者。只有运动起来,脾阳才能振奋,一身之气才能运转起来。春季湿气重,如较少运动,湿气则难以祛除,体内的湿气便会淤积,脾阳容易被困住,从而无法正常的升清降浊,清窍易被浊阴堵住,故导致困倦、嗜睡的症状。

邓老清冠饮
(原名邓老清毒饮)



国医防疫配方 邓老清冠饮
入选第三批优秀中成药在临床广泛使用

小病小痛怎么办? 中医师教你实用小妙招

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

生活中总有些小病小痛,在家能处理吗?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来支招。

1.不小心着了凉

症状:头疼、鼻塞、肌肉酸痛、怕冷,有点咳嗽
建议:可以善用葱白、生姜、香菜、大蒜、紫苏等煮汤或煮粥,选取其中1-2种食材,做成以下的食疗方——

葱白粥:生姜5片、葱白5段(可以连着葱须)、米醋5毫升、大米50克。姜、葱洗净切碎,与大米同入锅中,加水适量,慢火煮为稀粥,服时调入米醋,趁热服用。适用于怕冷、咳嗽、痰白稀,或伴有胃痛的人群。

紫苏粥:新鲜紫苏叶10克,大米50克,生姜3片,红枣3枚。先用大米煮粥,粥将熟时加入紫苏叶、生姜、大枣,再煮几沸即成。趁热服用。

葱豉加陈皮汤:淡豆豉(如果买不到可以用等量的黄豆代替,不过效果稍差)30克、陈皮5~9克、带须葱白3~5根。先煮淡豆豉(或黄豆)半个小时,加入陈皮、带须葱白再煮10分钟,倒出,小口频服。

2.胃胀胃痛

症状:恶心想吐、没胃口,或伴大便有点稀烂,次数增加(也怕怕)
建议:藿香正气类、保和丸、胃消食类等中成药,可以考虑使用,或上互联网医院咨询。

如果觉得热敷舒服些,可以来杯胡椒姜汤。胡椒粉1克、生姜片30克,煮沸20~30分钟,分次温服。

如果是小朋友,伴有腹痛腹泻,可以取胡椒粉1克,撒于温热的大米饭中捏成饼状,贴肚脐,或以胡椒粉3克敷于脐眼,用风湿止痛膏之类的胶布封严(如贴胶布过敏,不使用此法),每日一次。

砂仁粥:砂仁2~3克,大米50~75克。先把砂仁捣碎为细末,再将大米淘洗后,放入小锅内,加水适量,如常法煮粥,待粥将熟时,调入砂仁末,稍煮即可。砂仁一定要后下,孕吐频繁,没胃口的孕妇也可以尝试服用。

3.上火啦

症状:咽痛口苦,大便干硬,小便黄短
建议:首先,煎炸油腻的食物、零食、烟酒、饮料要戒了,也别熬夜。如果家中常备有清热解暑类的中成药,可以上互联网医院咨询后服用。

如果不想吃药的话,多吃点菜,如白菜、卷心菜、白萝卜、南瓜、冬瓜、绿茶、蜂蜜等。
推荐以下几款食疗方:

白萝卜豆腐汤:白萝卜半个或1个(看具体大小),豆腐1块。将萝卜切成小块,煮熟后,加豆腐,少许盐,喜欢香菜或生菜的,可加少许。

冬瓜玉米须汤:冬瓜带皮100克、新鲜玉米须30克。冬瓜切块,与玉米须同放锅内,煮开30分钟左右,加少量盐。

德润门诊
风湿病·大咖谈
权威专家风湿科普 10



强直性脊柱炎想康复? 定期复查不可少!

文/羊城晚报记者 陈映平

由于“强直”们绝大部分需要长期用药,所以患者执着于“如何降低药物的副作用”。这类病人的做法是:不痛不吃药,尽量少吃药。广东省中医院风湿科副主任医师陈秀敏指出,这种做法是错误的!

他认为减少药物副作用的正确方法,应该是在遵医嘱用药的情况下,定期复诊和复查,及时根据病情和症状表现来调整药物和药量,如果不痛就停药,将很难控制好病情。

A、定期复查能及时发现问题,调整用药方案

陈秀敏介绍,强直性脊柱炎是一种慢性进行性疾病,主要侵犯部位为骶髂关节、脊柱骨突、脊柱旁软组织及外周关节,还可伴有关节外表现,临床表现主要包括腰、背、颈、臀、髋部的疼痛以及关节的肿痛,病情严重者可发生脊柱畸形和关节强直。

在治疗过程中,医生和强直患者需要关心的两大问题:疾病是否还在活动?所服用的药物是否出现了副作用?而坚持定期复诊,主要就是根据这两大问题进行相应检查。通过定期复查,医生能更了解患者的病情变化,并及时作出对应的治疗方案调整。

如果没有定期复查,很可能患者的病情依然在进展,同时现有的治疗方案已经不足以治疗,那么患者的病情很可能变得更加严重!

B、定期复查要做哪些检查项目?

1、常规复查项目:血常规、尿常规、肝功能和肾功能
不管是哪种风湿免疫病,只要是服用了抗风湿药物,均需复查血常规、尿常规、肝功能和肾功能。

① 血常规复查间隔较短,肝肾功复查间隔时间稍长。血常规可1~2周1次,如果未发现副作用,则间隔时间可以逐步延长,从2~4周1次、1~2个月1次、2~3个月1次到3~6个月1次,最长不超过6个月。

② 用药早期复查间隔时间较短,因为药物毒性多数出现在用药早期。

③ 记住,有任何不适症状需随时找医生复查。如出现多发口腔溃疡,需立即复

德润门诊
专注、专业、专攻 风湿免疫

轻松预约三甲医院名医,让康复更简单!

广州市天河区国际酒店东塔26楼

强直性脊柱炎是一种慢性进行性疾病,它离我们并不遥远。演艺界明星周杰伦、蔡少芬、张嘉译等都饱受此病的困扰。“强直”的患病率和致残率较高,而且目前的治疗方法,药物治疗是目前最主要的治手段。



陈秀敏

广东省中医院风湿科副主任医师,医学博士,博士后,广东省中医院拔尖人才。现任世界中医药学会联合会中医药免疫专业委员会理事,广东省中医药学会风湿病专业委员会委员。

擅长:1)中西医结合治疗痛风、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、银屑病关节炎、骨关节炎、骨质疏松症,以及系统性红斑狼疮、干燥综合征等的诊断与治疗;2)擅长针对治疗痛风、类风湿关节炎、强直性脊柱炎等疾病导致的颈肩腰腿疼痛等。

出诊时间:
广东省中医院:
周二、周四上午,周六下午
德润风湿免疫特需门诊:
周六上午

C、多久复查一次?

陈秀敏提醒,上面提到的项目可能检查间隔会有些许不同。但是为了方便记忆复诊时间,建议在药物治疗期间,如果你的主治医师没有特殊叮嘱,每3个月进行一次复查复诊。

最后,她送给“强直”们一个“强直”康复24字口诀:“积极治疗,遵医嘱;规律用药,勿信偏方;坚持运动,定期复诊”。

学



高职院校复课在即 你可会忘记网课老师认真的样子?

文/羊城晚报记者 陈玉霞

距离广东高职院校学生返校的日子越来越近了。广东省教育厅宣布,经省新冠肺炎疫情防控指挥部研究决定,5月11日后,具备条件的大专院校可安排毕业班学生返校。

疫情期间长达两个多月的线上教学,对绝大多数的老师都是前所未有的体验。特别是对于回湖北老家过年、又没将电脑等物资带回去的老师而言,需要克服的困难更多,没有电脑,或买或借;没有网络,或蹭邻居网络或上山顶……他们所有的努力,都是为了保证学生们能顺利开课。在他们看来,这是老师的职责所在。

用心的老师最可爱。高职院校复课在即,同学们可会忘记“自己家”的网课老师们认真尽责的模样?

A 年轻老师 克服软件硬件难题,现学做“主播”



第一次长时间线上教学,对年轻老师也是考验 学校提供



A 年轻老师 克服软件硬件难题,现学做“主播”

现年54岁的广州番禺职业技术学院公共课教学部的范小勤教授,在抗疫期间承担的线上教学课程是高等数学A2、高等数学III(上、下)、数学建模共三门课,每周10节课,涉及三个专业的协同本科班共175名学生。

B 返村老师 上山顶做直播,或深夜在杂物房做录播

寒假期间不少老师都回到老家过年,有些老师的家乡网络等硬件条件较差,成为线上教学的较大障碍。

C 家有双娃老师 或设关卡拦娃,或通宵备课

老师们克服困难准备网课,已属不易,但对家有小孩子的“夫妻档老师”来说,既要照顾孩子作息,还得备课上课,那简直如“泰山压顶”。

广东轻工职院 今年将开设 心理健康必修课

羊城晚报讯 记者陈玉霞、通讯员林怡如报道:记者从广东轻工职业技术学院获悉,该校目前已成立心理中心,并决定从今年开始,将心理健康课纳入全面教学计划,各年级均设心理健康必修课,从原来的1学分、18学时提升到2学分、36学时。

眼下,全民战疫仍在继续,春季又是心理疾患的高发季节,为了帮助学生以积极乐观的心态度过居家学习生活,该校通过心理中心开展了丰富多彩的心理活动。首期“我们,在忙碌中”线上心理团体辅导2月29日启动,为期12天。活动通过情境融入、初步熟悉和个人分享、热身互动、分享交流、总结与体悟等五个阶段,让分散在五湖四海的同学们通过网络实现相聚、共享和互助。目前第二、三期团体辅导正在招募中。

同时,疫情期间停课不停学,该校的心理健康课也进行了“线上”变身,通过各种形式的互动和抢答,突破缺乏真实课堂环境的教学限制,提高网课的趣味性和实用性。而早在2月2日,为了预防、减缓疫情对师生的心理影响,该校就开通了线上咨询热线,为全校师生提供专业服务。2月10日,该校被列入省教育厅第二批10所面向社会提供心理支持服务的高校。

三省四校云录制 英文版《防疫礼仪操》

羊城晚报讯 记者陈玉霞、通讯员廖雪良报道:日前,广东女子职业技术学院《商务礼仪》课程组织积极参与跨省市礼仪教学合作,组织学生参与由烟台职业学院烟台职业学院原创双语版《防疫礼仪操》录制,广东省、山东省、湖北省“三省四校”师生以“云录制”方式制作完成英文版《防疫礼仪操》,引导师生积极科学防疫防疫。