



防春温，少生病，  
喝鲜薄荷叶  
豆腐煎鸡蛋汤

文/图 羊城晚报记者 陈映平

广东省人民医院中医科副主任医师林举泽介绍，中医温病学上的春温就指急性外感热病，多发生于春季。春温发病急，有一定传染性，多以风热、脏腑热、营血热等症候为突出临床表现。西医的流行性感冒、非典型性肺炎、流行性脑脊髓膜炎等病都可参考春温病的防治。林举泽医生还推介一款预防春温病的靓汤——鲜薄荷叶豆腐滚煎鸡蛋汤。

现在正是鲜薄荷叶上市的季节。薄荷叶味辛，有特有的芳香味，性凉，药食两用。能疏风、散热、辟秽和解毒，是临床上用于温病初起，宣表透邪的常用中药。《伤寒论》中用于外感热病退烧以及清肺腑实热的名方——白虎汤中的君药就是石膏，因其清里热的功效上佳。融入了豆腐里面的石膏属于熟石膏，清里热的同时大大减低了寒凉伤正气的弊端。再搭配上煎鸡蛋和生姜片，既使该款滚汤味道鲜美，也可以起到扶正和中的食疗作用。

晚春气候多变，正是春温病多发的时候，本期推介的春温预防汤材料简单，烹饪容易，一家老少均可多饮用此靓汤用于治病。

**【材料】**鲜薄荷叶 100 克，豆腐 2 块，鸡蛋 3 只，生姜 3 片。  
**【制作】**鲜薄荷叶洗净；豆腐切小块；鸡蛋用煎锅煎好后“十字”切开。锅里加入清水 1250 毫升左右(约 5 碗水容量)和生姜片煮沸，之后加入豆腐块和煎鸡蛋滚 3 分钟左右，再撒入新鲜薄荷叶，稍滚片刻下适量盐和花生油便可。这是 3-4 人分量。  
**【功效】**宣表透邪，清泻里热，扶正和中。



鲜薄荷叶能疏风、散热和解毒

# 想痛风少发作 尿酸高的你怎么吃？

## 控制嘌呤摄入量

对于痛风患者来说，除了药物治疗，控制嘌呤的摄入量尤为重要。

1、急性期：禁吃下面第一类和第二类食物，少吃第三类食物，自由选择第四类食物。

2、慢性缓解期：禁吃以下第一类食物，少吃第二类食物，自由选择第三类和第四类食物。以下食物按照嘌呤含量分为四类。

第一类食物禁吃(含嘌呤 150—1000 毫克/100 克)

动物内脏：肝、肾、脑、肠  
鱼类：凤尾鱼、沙丁鱼、牡蛎、鲱鱼、白鲳鱼、白带鱼、鲨鱼，各类肉汤，鸡精、酵母粉  
蔬菜：豆苗、黄豆芽、紫菜、香菇

第二类食物(嘌呤含量 75—150 毫克/100 克)

豆类：黄豆

第三类食物(嘌呤含量 25—75 毫克/100 克)

鱼类：青鱼、鲱鱼、鮰鱼、白鱼、龙虾、蟹；

肉类：鸡、火腿、羊、牛肉；

谷类：麦麸、面包、麦片；

蔬菜：芦笋、菜花、菠菜、蘑菇、四季豆、青豆、豌豆；

豆类：绿豆、红豆、豆腐、豆浆、豆腐干

第四类食物(嘌呤含量 <25 毫克/100 克)

奶类及其制品

蛋类

大部分谷类、蔬菜类

各种水果、干果

文/图 羊城晚报记者 张华  
通讯员 郭姣璐 卢从斌 孙冰倩



## 这三类食物可以多吃

那么痛风病人适合多吃什么呢？谭荣韶主任说，有三类食物可以多吃：

第一、乳制品，比如牛奶、酸奶，是可以降低尿酸的；第二、植物类的蛋白也有降低尿酸作用，比如豆类、坚果等；第三、新鲜的蔬菜水果(樱桃)也有排尿酸作用。

此外，痛风病人还应有良好的生活习惯：

1、多喝水(每天喝 2000ml 以上)；

2、防止剧烈运动或突然受凉，规律适量运动，这样能够减少痛风的发作，适宜健走、慢跑、跳舞、太极等有氧运动，无氧运动可能会诱发痛风；

3、控制体重(肥胖患者比体重正常患者痛风的风险增加 2-3 倍)；

4、规律饮食和作息(有研究表明不规律饮食痛风发生率比规律饮食高 1.6 倍)；

5、饮食控制重要，但不能代替降尿酸药物治疗。

## 新冠肺炎康复，自血穴位注射了解下

文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 陈思宇

临床发现，新冠肺炎患者出院后仍需要一定时间才能恢复到原有的生活质量，部分患者依然可能有咳嗽、气喘、食欲不振等不适的表现，在大量新冠肺炎患者出院后，如何帮助他们进行康复，帮助其提高生活质量呢？广州中医药大学第一附属医院康复科林国华教授建议患者可以试试自血穴位注射疗法来进行调理。

### 什么是自血疗法？

自血疗法就是抽取患者自身的静脉血，按照辨证选取相应的穴位进行注射的一种治疗方法。它是一种以经络穴位、经络作用、自体血液及局部刺激相结合的综合疗法，可改善机体的微循环，加速疾病治愈。从中医角度来看，自身血属于气血精液中属阴的成分，是与自身最为亲近的物质，将其注入自身穴位，发生免疫反应，疏通经络，流通气血，从而促进经络的正常生



### 老年健康“动起来”

## 养老机构为长者制定“运动处方”

俗话说“铁不冶炼不成钢，人不运动不健康”，适当的运动对长者身心都有益。

在广东百悦百泰城市颐养中心，运动的“玩法”层出不穷，八段锦、肢体操、吞咽操、颈椎操、手指操令人应接不暇。轻松愉快的运动氛围让长者爱上运动，拥抱健康。

每天早上 10 点，中心的轻养区就会响起悠扬的八段锦乐声，长者在护理员的带领下练习。八段锦只是长者的日常“玩法”之一，中心每天都为长者准备了丰富的“运动清单”，分时段在各区域引导长者运动锻炼。

其实，调动这群“大朋友”运动可不是一件易事，刚开始的时候大家都有一定的抵触。中心为了刺激长者的运动热情，首先以小奖品的形式吸引他们参加运动。在运动的过程中，护理员认真研究长者喜爱的动作，对此多作编排，成功提高了他们的积极性。渐渐地，中心的运动氛围逐渐形成，许多长者都受到



百悦百泰  
城市颐养中心  
幸福专线：020-39967888

## 三成糖尿病会“伤心”，控糖别忘心肾双护

文/羊城晚报记者 陈辉  
通讯员 彭福祥

病对心血管系统的威胁是极为严重的。糖尿病与冠心病、高血压等心脑血管病有许多相互关联的易感基因；糖尿病患者几乎具有所有与心血管疾病相关的危险因素，如高血糖、血脂紊乱、高血压、高血黏度、高血凝状态、高胰岛素血症、血管内皮功能失调、低度系统性炎症等。

有统计显示，糖尿病患者中心血管疾病的患病率高达 32.2%，并严重影响 2 型糖尿病的预后，是糖尿病患者的主要死因，约 50% 糖尿病患者死于心血管疾病。

李延兵教授介绍，糖尿病引起的并发症很可怕

糖尿病患者要注意筛查心血管疾病

由于多数并发症在早期并不会引起明显不适，因此李延兵教授提醒，糖尿病患者平时除了要

### 用药控糖考虑同时护好心肾

李延兵教授介绍，治疗糖尿病的药物选择很多。如果糖尿病患者本身有心血管疾病，或者是心血管疾病的高危险人群(如血压高、血脂高、肥胖等)，在进行药物治疗时可以选择既能够控糖又能够改善心血管预后的药物。

这类药物既能够控糖，又能减少心血管疾病的发病风险以及死亡，还能够减少肾脏病的总体不良结局。此外，这类药物对于体重管理也有帮助，可以使体重有不同程度的下降，而传统降糖药物的缺点是能够控好血糖，但是对体重的管理就没有什么帮助。

此外，这类药物还有一个特点就是安全性比较高，较少出现低血糖，低血糖是糖尿病管理的“拦路虎”，不少患者会在降糖过程中因容易出现低血糖，而影响到血糖管理的达标。总的来说，新一代药物对糖尿病患者远期并发症的改善非常有利。

据介绍，在去年的国家医保谈判以后，从今年 1 月 1 日起这些新型降糖药大幅降价，让广大病友能够负担起，在长期治疗的过程中控糖方面更有办法达到总体目标了。

阿胶

吃出红润好气色

北京同仁堂



注意事项：对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。禁忌：不良反应尚不明确，其它注意事项详见说明书。  
请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用。  
国药准字 Z11020988 京药广审(文)第 2019080538 号  
地址：北京市丰台区南三环中路 20 号

北京同仁堂科技发展股份有限公司制药厂

广告

北京同仁堂

感冒清热颗粒



功能主治：疏风散寒，解表清热。用于风寒感冒，头痛发热，恶寒身痛，鼻流清涕，咳嗽咽干。

注意事项：对本品过敏者禁用，过敏体质者慎用。禁忌：不良反应尚不明确，其它注意事项详见说明书。请按药品说明书或者在药师指导下购买和使用。  
国药准字 Z11020361 京药广审(文)第 2019080528 号 地址：北京市丰台区南三环中路 20 号

北京同仁堂科技发展股份有限公司制药厂

广告