



暑气未减 凉意见秋

争秋夺暑时 养生划重点

文/羊城晚报记者 余燕红

中医学中会出现“争秋夺暑”一词，何为争秋夺暑？其实是指立秋（8月7日立秋）和处暑（8月23日处暑）之间的时间，虽秋季在气象意义上已来临，但夏天的暑气仍然未减。处暑后，大部分地区雨季即将结束，将迎来秋高气爽的好天气。

广州市医科大学附属中医院体检科副主任中医师陈群雄介绍，此时正是热转凉的交替时期，自然界的阳气由疏泄趋向收敛，人体内阴阳之气盛衰也随之转换，这个季节起居作息、饮食养生也要相应地调整，养生应转向敛神、降气、润燥，抑肺扶肝。



图/视觉中国



初秋，食疗补水更有意义

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝 金小湍

立秋后，广州依旧很热，坐着不动也会汗流浹背。不时进出空调房，人就变得口干舌燥。此时，相信不少人都想到了同样的问题——喝水，如果此时大量饮用淡水而未补足盐分，会导致人体盐分过度流失，一些水分会被吸收到组织细胞内，使细胞水肿，就会出现头晕眼花、呕吐、乏力、四肢肌肉疼痛等轻度中毒症状。其实，在夏季，用食疗补水更加有益。

多喝粥滋养脾胃

广东省第二中医院主任中医师聂斌称，由于炎热的刺激，人的肠胃功能在夏季会相对减弱，没什么食欲。于是各种粥品便是这个时节的最佳选择。喝粥有益身体，喝粥的好处是多方面的，总体

来说有帮助消化、增强食欲、补充体力、防止便秘、预防感冒、防止喉咙干涩、调养肠胃等功效。

同时，还可添加各种食材、药材加强作用，适合各类人群食用。

多喝汤补充微量元素

在人体所流出的汗液中，除约99%为水分外，还会排出一定量的微量元素，如钠、钾、钙、镁，以及无机盐等。另外，汗液中还含有乳酸、尿素、氨、氨基酸等含氮物质，大量流汗还会造成人体内过多的水溶性维生素，如维生素C、B1、B2等流失。

由此可见，炎热天气与寒冷季节人们所消耗的能量是有所不同。冬季和夏季都需要喝汤，但夏季喝清淡的汤，冬季喝滋补的汤。

推荐食疗方

青榄白萝卜煲瘦肉

材料：白萝卜750克、青榄、生姜、瘦肉250克。

做法：将全部材料洗净，白萝卜去皮洗净切大块，瘦肉切块，加清水15碗，放入煲中用中火煲2小时左右，加盐调味即可。

功效：白萝卜味甘性微寒，具有健脾消食、清热利尿的作用；青榄味甘性平，具有清热解毒、祛

痰化滞的作用；瘦肉味甘性微寒，具有滋养补虚的作用，一起煲成汤，健脾消食、清热解暑。

冬瓜薏米龙骨汤

材料：冬瓜、薏米、扁豆、龙骨、陈皮、蜜枣。

做法：先把龙骨飞水，把适量的水煮开后放以上材料煲2小时左右，最后加点盐调味即可。

功效：清热解毒、健脾利湿。

天气特点：热、湿、燥共存

要养生，先了解气候特点。陈群雄介绍，这段时间盛夏余热未消，气温仍然很高，特别是在不下雨的时候，仍是高温晴热天气。夏末时节，岭南地区雨水特别多，一旦下雨，湿气较重，天气以湿热交蒸为特点，人会感到很难受。

与同样湿热的夏季不同，干燥是秋天气候的一个基本特点。夏末秋初就会出现，下雨的时候湿热，一段时间不降雨，就会燥热。“燥易伤肺”，这就是很多人这段时间会感到咽干舌燥、声音嘶哑、想多喝水的原因。

养生要点：饮食起居做起来

起居——早睡早起养精神

中医认为，子午之时是阴阳交接之际，极盛及衰，体内气血阴阳失衡，必欲静卧，以候气复。换做现代标准即，每晚最好在10:30上床，11:00以前进入梦乡；中午有条件的最好睡一觉，即使躺在座椅上闭眼养神15分钟也很好。

日常——少吹空调多喝水

处暑时节早晚温差较大，肺炎、哮喘等呼吸道疾病很容易发作，也是高血压病、冠心病、心肌梗塞、中风等疾病的高发期。而经常吹空调、吹电扇，很可能引发肩周炎、颈椎病等疾病。此外，此时天气较为干燥，人体感觉皮肤紧绷、起皮脱屑、嘴唇掉皮、大便干结等秋燥现象，故多喝水、多喝粥正是预防秋燥的好方法。

食疗方

毛冬青杞子菟丝子煲瘦肉

材料：毛冬青30克，杞子10克，菟丝子10克，熟地10克，瘦肉300克，生姜3片。

功效：毛冬青性寒味辛苦，能活血祛瘀，清热解毒，祛痰止咳，杞子性平味甘，能滋补肝肾，益精明目，菟丝子性温味甘，滋补肝肾，熟地滋阴补血。此汤清热滋阴化痰，对痰热型老慢支有一定的辅助治疗作用。

理疗——秋季养肺吐纳法

争秋夺暑之时，可以按摩具有补阴作用的穴位，如太溪、三阴交、照海和肺俞穴。

都说“秋天养肺”，陈群雄推荐养肺吐纳法：临睡前或刚起床时，躺在床上做腹式呼吸，缓慢地深吸气后再吐气，反复30次。也可以在晚餐后2小时，先慢走10分钟，然后站立，两目平视，两足分开与肩平，全身放松，两手掌重叠放在脐下3厘米处，重复做上述腹式呼吸。

饮食——滋阴润燥为主

由于人体经过一整夏的炎热侵袭，易热积体内，喜凉贪饮。应注意处暑之后，天气开始干燥，人们普遍出现舌干咽燥，饮食上宜酸补，忌辛辣。多食用滋阴润燥的食物，如芝麻、秋梨、莲藕等，而银耳、百合、莲子、麦冬等清热润燥安神之品，有助于秋季的睡眠。

荷叶荔枝干肉炖老鸭

材料：荷叶（干鲜均可），荔枝干10个，光老鸭750克，生姜3片。

功效：荔枝干能营养肝血，美容润肤，通神益智，宜解津液不足和胃寒之用。不会助火生热，且有生津止渴，清热除燥，养胃消食，调气舒郁之用。荷叶性平，味苦，有清暑利湿之效。老鸭肉在《本草汇》中称其滋阴除蒸，有清补之效，阴虚体质宜食。



健脾祛湿汤里的白扁豆，你选对了吗？

生熟功效大不同

广东人10人9个脾虚，因此健脾祛湿是煲汤永恒的主题！健脾就少不了了一味食材——白扁豆，这个在干货店、超市随手就能买到的食材，其实挑选大有讲究，有一种云南扁豆价格便宜很多，常常会被当作白扁豆卖，就算是白扁豆，生的和炒过的功效也不同。

广州中医药大学第一附属医院药学部华成坤主管药师教读者用“四步”挑出好扁豆。

第一步：看色泽。药用扁豆表面是淡黄白色或淡黄色，而且平滑，略有光泽。

第二步，看外形。白扁豆是扁椭圆形或扁卵圆形，一侧边缘有隆起的白色眉状种阜，习称“白眉”。

值得注意的是，有一种云南扁豆，也称进口扁豆，外形较扁，厚度一般在3mm左右，与宽度

相差较多，并不“粗圆”，与《中国药典》里规定的性状不尽相同，且价格也便宜，不应混用。

云南扁豆会比白扁豆更加扁平（图1），另外云南扁豆外缘不太规则，白扁豆是较规则的椭圆形。

第三步，敲碎看。干的白扁豆质坚硬，是捏不碎的；种皮薄而脆，敲碎后，可看到肥厚的黄白色子叶2片，如果是薄薄的或颜色较深，质量可能不好哦；还有就是注意看看有没有虫蛀的情况。

第四步，闻气尝味：白扁豆没有什么强烈气味，味较淡，嚼之有豆腥气（生品不宜多嚼，若牙齿不好也不要嚼）；如有霉味和油腻味则不宜选购。

通过以上四步，我们就可以有信心挑选到品质好的白扁豆了。

【生的&炒的：功效不同】

生白扁豆：中医认为白扁豆味甘，性微温，归脾、胃经，不仅是健脾化湿的一把好手，还能和中消暑。

一般常用于脾胃虚弱，食欲不振，大便泄泻，白带过多，暑湿吐泻，胸闷腹胀。不过生白扁豆一般

不单独用，而是与其他药材、食材同煎煮。

炒白扁豆：炒白扁豆不仅毒减，且健脾止泻作用得到增强，如补脾胃、益肺气的参苓白术散，用的就是炒白扁豆。

文/羊城晚报记者 陈辉
通讯员 刘庆钧



特别提醒

因白扁豆内含毒性蛋白，生用有毒，而加热可使毒性大大减弱，因此生的白扁豆不宜直接打粉服用，如果打粉要用炒白扁豆。

德叔
医古系列
288



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长——张忠德教授

咽有“异物”又焦虑，加班族养生有秘诀

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案：小苏，24岁，咽部异物感伴焦虑8月余

作为一名“IT”萌新，小苏工作忙碌，常常忙了一整天，才发现只吃了一顿早餐。面对与上学截然不同的生存环境，高标准、严要求的上司，月光光的钱袋，小苏觉得压力倍增。渐渐地小苏感觉嗓子总有一些异物感，像是粘了什么东西，咳不出来，咽不下去，吃

点寒冷或辣味食物便会更加

严重，着实难受。近几个月赶项目，没日没夜的忙碌中，小苏脾气越来越大，又常感觉情绪焦虑又低落，四肢还常有冷感，入睡特别困难，好不容易有点睡意，还常被尿意打消。日常排尿时又排不干净，这让小苏十分慌张。项目完成后就赶快来找德叔求治。

德叔解谜：脾虚肝旺，肾阳不足

小苏的咽部异物感症状，与不健康的饮食习惯有密切关系。长时间不规律饮食使脾胃运化功能失调，体内的阴液化生不足，虚火横生上炎侵袭咽喉，便出现咽部异物感；五脏之间息息相关，脾胃功能失调日久，就会影响肝肾功能。

中医认为，肝具有疏畅全身气机、调节情志、储藏血液的功能，长期处于高压、担忧状态，肝失疏泄，再加上体内

阴液不足，点燃肝火，不仅会加重咽中异物感，情绪上也会更加焦虑，睡眠也会因此受干扰。

肾的功能失调，不能平衡身体的水液代谢，影响与膀胱的合作，便会出现尿频、尿不尽的症状；肾阳不足，不能温煦全身，四肢便常有冷感。治疗上，应该以健脾补肾为主，兼以疏肝降火。服药半月余，小苏感觉咽部好多了，焦虑缓解，小便不适的症状也消失了。

预防保健：德叔养生药膳房

像小苏这类人群，德叔建议在生活可以把握玫瑰花、茉莉花、素馨花等具有疏肝理气之品，配陈皮、党参、圆肉等健脾之品自制代茶饮，疏肝与健脾同步进行。

此时岭南地区，暑湿热依然盛，但是不能贪凉，如喝冰

咖啡、冰奶茶、冰果汁等，寒凉之品易伤脾胃。平时饭后用玄桔饮漱口：玄参15克，桔梗10克，放入锅中，加适量清水，煎煮约30分钟，再放入适量粗盐煮约5分钟，取汁，再放入适量粗盐。早晚各一次，可连续使用3-5天。

芡实佛手煲鸡

材料：鸡1/4只，猪瘦肉200克，芡实50克，橄榄5枚，佛手10克，枸杞20克，生姜2-4片，精盐适量。

功效：健脾疏肝，滋阴利咽。

烹制方法：诸物洗净，芡

实放入温水中稍浸泡，猪瘦肉洗净切片备用，鸡肉切成小块，放入沸水中焯水备用；上述食材一起放入锅中，加入清水2500毫升，武火煮沸后改为文火煲1.5小时，加入适量精盐调味即可。此为3-4人量。

这些室外场所也要戴口罩！ 你的口罩戴对了吗？

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 粤疾控

8月13日，国务院联防联控机制发布了新版《公众和重点职业人群戴口罩指引（2021年8月版）》，提醒普通公众这样做：

这些情况需戴口罩

○处于商场、超市、电影院、会场、展馆、机场、码头和酒店公用区域等室内人员密集场所时；
○乘坐厢式电梯和飞机、火车、轮船、长途车、地铁、公交车等公共交通工具时；
○处于人员密集的露天广场、剧场、公园等室外场所时；
○医院就诊、陪护时，接受体温检测、查验健康码、登记行程信息等健康检查时；
○出现鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症状时；
○在餐厅、食堂处于非进食状态时。

戴口罩要注意这些
○建议公众选用一次性医用医用口罩、医用外科口罩等口罩。

○口罩的正确使用、储存和清洁是保持其有效性的关键，日常要注意以下事项：

○正确佩戴口罩，确保口罩盖住口鼻和下巴，鼻夹要压实；
○口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换，每个口罩累计佩戴时间不超过8小时；
○在跨地区公共交通工具上，或医院等环境使用过的口罩不建议重复使用；
○需重复使用的口罩在不使用时宜悬挂于清洁、干燥、通风处；
○戴口罩期间如出现憋闷、气短等不适，应立即前往空旷通风处摘除口罩；
○外出要携带备用口罩，存放在原包装袋或干净的存放袋中，避免挤压变形，废弃口罩归为其他垃圾处理；
○建议家庭留存少量高级别口罩：如颗粒物防护口罩、医用防护口罩备用。

广东爱牙补贴发放，无门槛申领

好消息！致电020-83752288即可申请种植牙高额补贴，电话报名即可免挂号费、专家会诊费、数字化种植方案设计费

文/丁香



种牙后的黄伯吃上心心念念的鸡肉



卫生组织建议成年人每年检查一次口腔

定期检查口腔，预防牙齿脱落

60岁的黄伯后槽牙松动半年，牙齿经常会出现剧烈酸痛，来到德伦进行舒适无痛种牙后，生活质量大大提高，吃东西也变得利索！想种牙，但担心价格高？这回好消息来了！无门槛爱牙补贴限量发放，进口种植牙最高补贴6000元，单颗牙齿缺失/半口牙齿缺失/全口牙齿缺失人士均可申领。

我国成年人中患有牙周病人群占9成，也就是说十个成年人里面就有九个患有牙周病，而他们对此并不知情。牙周病最典型表现症状就是牙出血，牙龈肿痛，最后变得牙齿松动、掉落、无牙可用。所以我们要定期进行口腔检查，预防牙周病，避免因牙周病而牙齿松动并脱落！

数字化种牙，快速恢复一口牙

无牙颌种植技术是通过数字化3D模型分析，精准植入最少的种植体，实现全口/半口缺牙修复。拔牙、种牙、戴冠一步到位，省时省力更省心，治疗周期相对短；准确植入，减少植骨，更能节约费用；微创舒适，无痛诊疗；稳固耐用，使用寿命长！



德伦口腔获得市民一致认可



《广东爱牙工程社区行》

由广东省临床医学学会携手德伦口腔共同推进“粤口腔健康”建设，针对缺牙，无牙等口腔问题提供多方面的公益援助，帮助市民解决牙齿问题。

数字化种牙享高额补贴

0元种植方案设计（每日限50名）

0元专家挂号费（每日限50名）

0元口腔拍片检查（每日限50名）

申领热线：020-8375 2288