



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，食疗补水更有益

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝 金小洣

立秋后，广州依旧很热，坐着不动也会汗流浃背。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，就会出现头昏眼花、呕吐、乏力、四肢肌肉疼痛等轻度水中毒症状。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

## 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、祛湿化滞的作用；瘦肉味甘性微寒，具有滋阴润燥的作用，一起煲成汤，健脾消食、清热解毒。

## 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。

瘦肉味甘性微寒，具有滋阴润燥的作用，一起煲成汤，健脾消食、清热解毒。

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、祛湿化滞的作用；瘦肉味甘性微寒，具有滋阴润燥的作用，一起煲成汤，健脾消食、清热解毒。

功效：清热解毒、健脾利湿。

药材  
辨  
识

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

## 【生的&amp;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，大便溏泄，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。

## 专题

2021年8月17日/星期二/羊城晚报

A16

## 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



## 定期检查口腔，预防牙齿脱落

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，避免因为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！



文/丁香

广州市社会保险  
定点医疗机构  
(门诊服务)

广州市医疗保险服务管理局

《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

德叔  
医古  
系列  
288



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，月薪的钱袋，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，有点寒冷或辛辣食物便会更加

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，体内的阴液生化不足，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、睡眠也会因此受影响。

肾的功能失调，不能平衡身体的水平代谢，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，德叔建议在生活中可以把玫瑰花、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使用医用口罩、医用外科口罩等。

○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；

○建议家庭存留少量高级别口罩：如颗粒物防护口罩、医用防护口罩备用。