



外国人学中医 ③

策划 | 龚丹枫 王倩 统筹 | 林清清
执行 | 林清清 陈辉 薛仁政
视觉 | 薛仁政 秦小杰 甘卓然 吕凌斌(实习生)
涂露倩(实习生)

文/图 羊城晚报记者 薛仁政
通讯员 廖晓键 苗青

一袭练功服，一把太极剑，一口略带广东口音的普通话。任何第一次见到林元凯的人都不会觉得他是一名“老外”——这也太“中国”了吧！

“我是马来西亚华人，在中国留学已经有8年了。”林元凯是广州中医药大学(以下简称“广中医”)针灸推拿学硕士研究生，所以有这身“行头”是因为他可是货真价实的“习武之人”。

据了解，林元凯10岁开始习武。来到中国后，在广州中医药大学武术队已有8年，曾多次代表广中医参加全国、省内和国际武术及健身气功比赛，连年斩获国际比赛奖项。而他与中医的渊源，还要从武术说起。

学中医 会武术

没人看得出他是外国人



“在马来西亚，家里中国文化氛围很浓厚，从小父母就支持我习武、学医。”林元凯介绍，小时候父亲在接他放学就会带他去路上的叔叔们习武，铿锵有力的招式很快吸引了小男孩的目光，林元凯从此爱上了武术。

10岁的时候，林元凯正式开始习武。中学时期，在一次习武的过程中由于缺乏热身加上习练难度动作时，他受了严重的伤。“当时医生诊断后，认为我的大腿肌腱有拉伤与肌肉撕裂的情况，今后可能无

“林学长来了！我最近膝盖有些难受，能帮我做个针灸调理一下吗？”在学校的训练馆，不少武术队队员看到林元凯都热情地围了上来，他也很热情地与大家聊天。

据悉，林元凯每周都会义务为武术队的队员针灸调理、带领队友科学热身，帮助队友避免肌肉损伤、减少关节劳损。“大家都拿我当‘自己人’，

将林元凯当作中国人的不只赛场上的对手，还有工作中的病人。他在医院轮岗实习期间，常与导师一同为患者进行针灸、拔罐等中医治疗，很多患者看着他娴熟的手法、流利的中文，都会将他默认为中国人。

“曾经有一位中风的老爷爷，当得知我是马来西亚人后非常吃惊，治疗过程中也非常配合。”林元凯分享，“后来经过两个月的针灸调理，老爷爷

A 习武求医：武术让他走上了学医路

法再习武了。当时我一度非常失落。”为了寻找重新习武的机会，他的家人带他找到了中医。

经过当地中医的针灸治疗，三个月后，林元凯重新站上了习武场地。“那是我第一次见识到中医的神奇，也让我走上了学习中医针灸的道路。”

人人都说“医武同源”，这在林元凯身上有充分的体现。自进入广中医校武术队以来，他曾多次代表广中医参加全国、省内和国际武术及健身气

功比赛，连年斩获国际比赛奖项：“罗麦杯”健身气功独占鳌头；“振东杯”多项殊荣不胜枚举；“中兴通讯杯”、香港国际武术比赛中获太极拳、太极拳双料第一。

“武术对我来讲，既是爱好，也是生活。”林元凯说，对武术的热爱不仅督促着他规律生活，让他拥有了强健的体魄，还为了他的患者带来了“福利”。在为患者进行过中医治疗后，他常常会教给患者一些针对性的武术动作，帮助患者缓解不适、治疗未病。

B 融入广东：中国朋友都拿他当作“自己人”

我也拿大家当我的家人。”

林元凯介绍，有时自己在武术比赛中发挥不理想、备感失落，队员们便会一拥而上，或拥抱或鼓励，让他感受到了家人的温暖。

“我有一位学长，在毕业后还会时常关心我的生活。我分手的时候是他在鼓励我，我受伤的时候他第一时间带我去就医。”林元凯说，“这份

来自学长的关爱我想继续传递给我的学弟、学妹。”

记者了解到，刚来中国留学的时候林元凯曾一度不适应。“当时我的普通话还很不标准，交流也有一些困难，是有些‘郁闷’的。”他笑道：“近年来就大不相同了。每次参加武术比赛，其他选手得知我是马来西亚人都吓一跳，他们都以为我就是广东人。”

C 求学中国：将中医管理理念带回家乡

的右手从无力控制渐渐能够握住东西，老爷爷也夸我‘外国人学得好中医’。这对我来说是莫大的鼓励。”

学业有成的林元凯不仅能为患者进行中医调理，还为自己的家人带来了“健康礼包”。

“我的妈妈患有颈椎病，手时常会有酸麻的感觉。”林元凯介绍，自己在学校放假回家期间，会为妈妈进行针灸调理，并带着她一起练习八段锦，为她大大缓解了不

适感。

“毕业后，我希望将在中国留学了解到的中医管理模式带回马来西亚，与家乡的医生一同建立起符合中医理念的患者服务模式，为家乡中医文化的传播出一份力。”林元凯透露，马来西亚当地新建了一栋中医大楼，旨在推广中医疗法、传承中医文化，还开设了中医理疗了培训班。近年来，中医在马来西亚获得了越来越多的认可。

高温预警！专家：当心热射病

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 凌伟明



“一出门，大家都是‘熟人’了！”近日，岭南迎来持续高温的天气，部分市县已经打破了近十年来的极端高温纪录。长期高温会影响人的体温调节、水盐代谢、消化……持续高温，要如何保护好自己？

南方医科大学南方医院急诊科主任医师潘春球提醒，高温难耐，当心热射病。外出时最好穿着浅色、宽松衣服，戴宽边帽或打遮阳伞；高龄老人、孕产妇、婴幼儿等尽量减少在烈日当头时外出。

严重中暑或致热射病，危及生命

“持续高温天气会对健康造成一定影响。”潘春球介绍，在这种天气下，中暑是最常见的疾病。“长期处于高温的环境，容易使机体产生热，引起体温上升。而气温高会导致机体散热能力差，体温调节能力也会失去平衡，会引起中暑。”

据了解，中暑按严重程度，可分为轻症热痉挛、热晕厥以及重症热痉挛、热衰竭和热射病。潘春球说，热射病是由于暴露于高温高湿环境中机体体温调节中枢功能障碍，热平衡失调使体内热蓄积，产热大于散热，临床上以高热(体温通常高于41℃)、无汗、昏迷为主要症状。

“热射病发病早期有大量冷汗，继而无汗、呼吸浅快、脉搏细速、躁动不安、神志模糊、血压下降，逐渐向昏迷伴四肢抽搐发展。”潘春球介绍，“严重者可能出现休克、心力衰竭、肺水肿、脑水

肿、肝肾衰竭、弥漫性血管内凝血等，危及生命。”

第一时间对热射病患者进行降温

“热射病危害极大，发现热射病患者务必第一时间采取急救措施，并尽快送医请求专业人员救护。”潘春球介绍，应第一时间对热射病患者进行降温。

据了解，降温可分为物理降温与药物降温。周围人群应第一时间将患者移至阴凉通风的地方进行物理降温，为患者脱去衣物、头戴冰帽，颈两侧、腋下腹股沟大动脉附近放置冰袋。

条件允许的话，要尽快对患者进行药物降温。“可使用调节体温中枢药物氯丙嗪，同时有扩张血管、松弛肌肉和降低氧耗的作用。”潘春球说。

烈日当头可减少外出机会

潘春球提醒，在持续高温的情况下，要保护好自己，避免中暑。“在室外要尽量避免长时间在烈日下或高温环境中活动、滞留，最好穿着浅色、宽松衣服，戴宽边帽或打遮阳伞。”他建议，“在室内要保持通风，借助洒水、电风扇、空调来降温。”

同时，高温天气务必多饮水，注意补充盐分和矿物质，多吃水果蔬菜，保证充足睡眠。“高龄老人、孕产妇、婴幼儿等，尽量减少正午外出。”潘春球提醒，“如感觉不适，要第一时间就医。”

脂肪肝降脂可喝茶！中医推荐这三款

羊城晚报记者 张华
通讯员 刘琪莎

夏季炎热，喝茶可清凉解暑。从中医角度认为，茶味苦，入心、肺、胃经。广州医科大学附属中医科主任林路平认为，对于脂肪肝的人群而言，喝茶也能降脂，对于帮助降低脂肪肝的指标也有帮助。

现代医学发现，茶叶中含有丰富的儿茶素、氨基酸、糖类、类脂质，以及多种维生素和微量元素。以绿茶为例，其中富含的多酚类物质可降低血液中的胆固醇水平，增加肝组织中肝脂酶活性，降低肝组织过氧化脂含量，对预防脂肪肝有一定作用。

各种茶的性味功效也略有不同。林路平指出，绿茶性凉，宜夏季饮用，可清热解暑。红

茶性温，宜冬季饮用，可温中健胃。乌龙茶含有促进消化酶活动和分解脂肪的成分，有助于降脂减脂和防治脂肪肝。因此，他特别推荐三款养肝药茶。

1、茯苓茶
材料：茯苓5克，陈皮3克，花茶2克。

制法：将茯苓、陈皮制成粗末，与花茶一同放入杯内，用沸水冲泡即可。代茶饮频饮，宜常服。

功效：利湿祛痰，顺气消痰。适用于痰湿较重的脂肪肝患者。

2、二子降脂茶
材料：枸杞子30克，女贞子30克。

制法：将枸杞子、女贞子洗

净，晒干或烘干，装入纱布袋，扎口后放入大杯中用沸水冲泡，加盖焖15分钟后即可饮用。代茶饮，可连续冲泡3-5次，当日饮完。

功效：滋补肝肾，散瘀降脂。适用于肝肾阴虚型脂肪肝患者。

3、青陈双皮饮
材料：青皮15克，陈皮20克，白糖10克。

制法：将青皮、陈皮洗净，切成小块，放入容器内，然后用沸水泡上，待入味，加用白糖拌匀即可。上午、下午分服。

功效：疏肝解郁，消滞顺气。适用于肝郁气滞型脂肪肝患者。

芒种“郁蒸”天，三个养生重点记牢

羊城晚报记者 林清清 通讯员 宋易倩

芒种节气意味着进入了仲夏五月。所谓“郁蒸仲夏月”，“郁蒸”就是指气压低、湿度大、气温高的天气，也就是说，此时的气候特点就是“闷”“湿”“热”。

广东省名中医、广州中医药大学附属脑科医院中医科主任中医师丁国安提醒，闷、湿、热的环境下，往往容易带来一些流行性疾病或传染性疾病的爆发。同时，也容易心生焦躁，此时也是焦虑、失眠的高发期。丁国安提醒，芒种时节，三个养生重点是：祛暑湿、避时疫、安心神。

勿大汗也勿贪凉

祛暑湿，重点要清热解暑，健脾利湿。丁国安表示，芒种时节，暑湿盛行，气候闷热，暑湿容易困脾，影响脾胃的运化功能，饮食上可以适当煲一些清热解暑、健脾利湿的汤，如冬瓜荷叶扁豆薏苡仁汤。

此时饮食一定要注意清淡，忌食辛辣煎炸之品，可以多进一些宁心安神的汤膳，如百合莲子桂圆粥。平日还可以适当自我按摩劳宫穴、涌泉穴，这两个穴位都可以清心火、缓焦虑、助睡眠。

丁国安提醒，抽时间适当进行户外运动很有必要，如登高望远有益于宽心抒怀，缓解焦虑的情绪；平时快速地进行一些家居简便的运动，例如跳绳、核心训



练等，也有助于缓解焦虑。

清心安神不焦虑

6月恰逢考试季，此时高考刚刚结束，中考以及期末考试接踵而来。在高温闷热的的环境下，学生和家长们如何缓解紧张，避免焦虑、失眠？丁国安表示，此时要注意清心安神。

此时饮食一定要注意清淡，忌食辛辣煎炸之品，可以多进一些宁心安神的汤膳，如百合莲子桂圆粥。平日还可以适当自我按摩劳宫穴、涌泉穴，这两个穴位都可以清心火、缓焦虑、助睡眠。

丁国安提醒，抽时间适当进行户外运动很有必要，如登高望远有益于宽心抒怀，缓解焦虑的情绪；平时快速地进行一些家居简便的运动，例如跳绳、核心训

时令养生汤水

冬瓜荷叶扁豆薏苡仁汤
材料：冬瓜300克，荷叶15克，薏苡仁30克，炒白扁豆30克，生姜3片，水2.5升、盐适量。

做法：将荷叶、薏苡仁、炒白扁豆放入锅中浸泡半小时，加入冬瓜大火煮沸后文火煮1小时左右即可。

功效：清热解暑利湿

百合莲子桂圆粥
材料：百合30克，莲子30克，桂圆30克，粳米60克，清水适量。

做法：百合、莲子洗净后浸泡30分钟，桂圆洗净后捞起。粳米洗净，跟百合、莲子、桂圆放入电饭锅中，加水适量，选择煮粥模式即可。

功效：宁心安神



七龄童反复咳嗽 “稚阳”这样补肺脾

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 小爱，7岁，咳嗽咳痰反复近1年

7岁的小爱刚上小学，自从去年一次感冒后就反复咳嗽、咳痰，睡觉时还总会听见喉咙“轰轰”的痰鸣音。妈妈带小爱辗转各大医院到处求医，抗生素断断续续吃了1年，咳嗽仍然反复。妈妈听别人说雪梨茅根煮水能润肺止咳，便每天给小爱煮。喝

了一段时间，小爱咳嗽仍丝毫不见好转。尤其是晨起明显能听到痰鸣音，但是又咳不出来，时不时要清嗓子。胃口逐渐变差，睡着了满头汗，大便也不成形，变瘦了不少。小爱妈妈很是心急，听闻德叔治疗咳嗽有一手，赶紧向德叔求助。

德叔解谜 脾虚肺弱，土不生金

德叔认为，小爱的咳嗽咳痰症状，其根本在于感冒后药物及饮食寒凉过度，致脾阳受损。小儿是稚阳之体，形体脏腑发育尚未完全，就容易脾肺不足。脾胃是全身气血化生的源头，气血不足便不能充养肺脏，肺气亏损则不能固护肌表。同时肺为“娇脏”，很容易受外界邪气侵犯，导致鼻塞流涕、咳嗽等呼吸道症状。可见脾

病殃及肺，导致脾虚肺弱。另外，脾肺之气亏虚，则不能运输水液布达全身，水液积聚化生湿痰，因此中医认为“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”，痰液的生成也与脾肺两脏息息相关。治疗上，德叔以宣肺止咳、补益脾肺为主。坚持服药5天后，孩子咳嗽、咳痰的症状基本消失，现在每次转季时来复诊，小家伙也长高了不少。

预防保健 健脾固肺是关键

中医认为小儿为“纯阳之体”，生长发育迅速，但小儿又是“稚阳”，脏腑生理功能不全，所以对小孩子来说，固护阳气十分重要。要注意饮食适度，水果、蔬菜摄入量适度；阳光温和时可多去户外晒太阳、运动锻炼，吸收大自然阳气。小爱这种经常爱出汗的人，可适

当选用五指毛桃、党参、黄芪等补肺气之品作为药膳。小儿脾常不足，可适当选用山药、茯苓、白术、陈皮、扁豆、芡实、砂仁等健脾化湿之品。此外，受凉后出现鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等症状时，可将生姜片置于天突穴来回搓热，可起疏风散寒之效。

德叔养生药膳房 双花煲瘦肉

材料：猪瘦肉350克，木棉花15克，虫草花(干品)20克，蜜枣一两枚，生姜3-5片，精盐适量。

功效：益气补肺，祛湿健脾。

烹制方法：诸物洗净，

瘦肉切成小块，放入沸水中焯水备用；上述食材一起放入锅中，加入清水1500毫升(约6碗水量)，武火煮沸后改为文火煲1.5小时，加入适量精盐调味即可。

炎炎夏日，DIY 酸奶健康又安全

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

夏日炎炎，大家喜欢吃冷藏酸奶。市面上的酸奶产品普遍加大量糖，且奶源未知。为什么不尝试自制酸奶呢？自制酸奶不仅可以自制调味，且成本低，仅需要纯牛奶和乳酸菌！广州中医药大学第一附属医院检验科检验技师王越教读者自制酸奶的方法。

吃自制酸奶会否拉肚子？

王越介绍，制作酸奶的原理是牛奶中接种乳酸菌，让它在合适的温度(常用40℃-42℃)下大量繁殖(发酵)，把牛奶中的乳糖分解成乳酸，发酵液的酸度逐渐下降，当pH值大致达到4.6左右的时候，牛奶中的酪蛋白就会缓慢地沉降下来，形成细腻的凝冻，整体溶液的黏度也会增加，就形成了我们喜爱的酸奶。

可能有朋友会担心，自制酸奶会不会吃了后容易拉肚子？事实上，只要对发酵器皿进行严格的消毒，奶源在保质期内，质量还是有保证的。还有一个很重要的原因，随着发酵过程的进行，酸奶的酸碱度会逐渐变低，不适合其他杂菌繁殖。

自制酸奶的方法

准备所需材料(牛奶、乳酸菌)和设备(酸奶机或者可发酵酸奶的电饭锅)后，便可开始制作：

1.将1小包菌粉从冰箱冷冻层提前拿出来恢复至常温，冲泡5分钟左右；接着用开水，冲凉酸奶机或电饭锅内胆；加

入800-1000毫升牛奶(根据自己需要，具体还可以查看乳酸菌包装上的说明)；加入乳酸菌并搅拌均匀；恒温发酵6-10小时，待酸奶凝固后即可。

2.放入冰箱冷藏数小时后食用，风味更佳。食用时可以加入果酱、蜂蜜。

注意事项：

1.发酵时间不宜过长，否则杂菌容易污染酸奶；另外，建议每次食用时从酸奶机内胆中挖取需要食用量至碗中再食用，同样是防止杂菌污染。

2.发酵过程中切忌频繁打开查看发酵效果，除了易引入杂菌之外，乳酸菌在接触到空气后，会影响其发酵效果。

3.自制酸奶保质期并不长，制作完成后应尽快食用，如一次吃不完，一定要放入冰箱冷藏。

4.发酵过程中可以加入适量的白砂糖，作为乳酸菌额外的能量来源，提高发酵速度的同时也可以增加风味。但不可以加入水果等其他影响乳酸菌发酵的材料。

5.奶源的选择，建议使用全脂牛奶，也可以使用山羊奶，但无论使用哪种奶源，都要保证奶源本身是经过灭菌的，避免在发酵过程中有害的细菌也跟着繁殖；也不要使用临近过期的奶源，因可能含有有害的细菌。另外，奶源的脂肪含量越高，酸奶成品的口感就会越醇厚。

6.建议不要重复使用自制的酸奶作为菌种。而市面上的酸奶中的活菌数已严重下降，也不适于做菌种。