

白露渐秋凉,食宜甘润平

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 曹晓静 查冠琳
图/视觉中国

“蒹葭苍苍,白露为霜。”白露秋凉,如何养生?“白露不露身,早卧早起宁。食宜甘润平,肺气方清明。”岐黄学者、广东省名中医、广东省中医院妇科王小云教授给出四句白露养生金句。

防寒护肺气

俗话说:“白露秋分夜,一夜冷一夜。”白露是全年昼夜温差最大的一个节气。民间常有“白露三不露”的说法,不露头、不露肚脐、不露脚,也是因为白露后阴寒之气渐增,日夜温差加大,因此提醒大家要注意保暖,呵护肺气。

尤其是慢性支气管炎、哮喘等呼吸道疾病患者,以及体质较弱的老人和小孩,更加要注意随着气温的变化增减衣物,以免寒气入侵。

王小云提醒,要养护阳气抵御寒邪,早睡早起是一个既简单又重要的方式,喜欢熬夜的现代都市人尤其要注意。

白露养生食疗方

白果龙眼粥

材料:炒白果15克,桂圆肉20克,大米60克,冰糖30克。

做法:炒白果、桂圆肉、大米加水适量一起煮粥,快熟时加入冰糖,再煮沸即成。每日1次,连服5~7天。

作用:炒白果有敛肺气、定喘咳、止带浊缩小便等功效,一般可用于哮喘、咳嗽、白带、白浊、眩晕等症;龙眼润燥,晒干的龙眼变成了桂圆肉,可以帮助缓解贫血、失眠引起的不适症状。

注意:白果需要炒至微黄。血糖高者不宜加冰糖。

淡豆蔻白鸡汤

材料:淡豆蔻10克,葱白10克,土鸡100克。

做法:将土鸡洗净,去皮切块,与洗净的淡豆蔻一起放入锅中,加水2碗半,大火煮沸后改成中火煮20分钟,再放入切段或切丝的葱白,滚沸5分钟,出锅喝汤吃鸡肉,连服2天。

作用:淡豆蔻味苦、辛,性凉,归肺、胃经。可解表、除烦,宣发郁热;葱白入肺,味辛,性温,具有宣通肺卫、发汗解表,通达阳气的功效;土鸡性平,入脾胃,补气血。

注意:本汤适用于感冒初期,如恶寒发热、头痛、四肢酸痛、鼻塞、咳嗽等,如果是感冒中后期建议到医院就医。

让酸梅汤歇一歇吧 这些“中式饮品”该上场了

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘苡婷 刘庆军 王熾晨

近日,酸梅汤在奶茶、汽水等常驻人气TOP榜的饮品中杀出重围,一系列中药店买酸梅汤的话题直冲热搜。有不少网友按照配方到中药房抓取药材配料自制酸梅汤。广州中医药大学第一附属医院药学部谭汉添副主任药师提醒,酸梅汤是民间传统的消暑汤方,具有解暑、生津、止渴、助消化的作用,更适合夏季饮用,现在饮用有些过季了。

酸梅汤并非人人适合

谭汉添介绍,总体上说,酸梅汤组方简单,配方所用药材比较安全,适合普通人群夏季暑热天饮用。但也有需要注意的地方:

●山楂有一定活血化瘀的作用,孕妇不宜;

●乌梅、山楂均酸性较强,有胃酸多、胃溃疡、胃痛等情况的朋友忌用;

●血糖高或对身材管理有要求的朋友,可以把冰糖改为甜叶菊,放一两克即可;

●脾胃虚寒、经寒腹痛的人士可以加入药性偏温的桂花,体质偏热的人士可加入清热解毒的洛神花配合饮用;

●因酸梅汤的实际酸度较大,普通人也不宜长期或大量饮用。

秋天“喝什么”?

暑去秋来,相较于消暑良

汤酸梅汤,以下几款药饮更适合大家在秋季饮用。

一味石斛饮

材料&做法:鲜石斛30克、冰糖适量,加白开水适量榨汁。

功效:养阴润燥、生津止渴、明目退翳。

二冬菊花茶

材料&做法:麦冬15克、天冬15克、杭白菊10克,煎水代茶。

功效:养阴润燥、清热生津、明目。

三参养阴茶

材料&做法:西洋参、沙参、太子参,煎水代茶。

功效:益胃生津、养阴清热、润肺止咳。

四物御秋饮

材料&做法:百合30克、玉竹15克、银耳10克、鲜竹芯30克,煎水代茶。

功效:润肤养颜、清心安神、润肺止咳。

“中药奶茶”靠谱吗?

现在注重养生的人群趋于年轻化,食疗药膳或健康食品成为更多年轻人的选择。“中药房版”酸梅汤带起了中药饮品的热度,很多商家借此瞄准商机,推出各式各样所谓健康食品吸引年轻人,如“中药奶茶”。

谭汉添提醒,很多中药材合理用于食疗药膳或做成健康食品,的确能起到很好的保健养生作用,但如果是做成“中药奶茶”则更多是噱头。其所含的药材成分可能是微乎其微,而且需注意的是中药的成分为多样性,某些成分不宜与茶或牛奶合用。故大家慎用这些中药饮品。

使用传统的炖汤、蒸、炒,或打粉冲调、榨汁等简单做法,可能是更佳的膳食方式。

九月
问答

羊城晚报
通讯员
沈清清

德叔
医古系列
381



广州中医药大学副校长 广东省中医院院长 张忠德教授

肺脾肾虚常咳喘 益气平喘要温养

你问,专家答!今年《德叔医古》栏目将增加读者互动环节,加强服务性。若有问题想问德叔团队,欢迎扫码入读者群提问。本栏目将每月集中收集问题,由德叔医古团队(张忠德全国名中医工作室)筛选问题进行回答。

医案

吴先生,56岁,气喘咳嗽一年多

56岁的吴先生是工地负责人,平日工作环境烟尘较大。且因工作性质,经常加班,日夜颠倒。几年前开始偶尔会咳嗽几声,吴先生并没放在心上。从一年前开始,咳嗽逐渐加剧,会伴随一些白色的黏稠痰液,并出现了气喘的症状。近半年

来,他还出现了胸闷气短、怕风怕冷、夜尿频频等症状,工作时总打不起精神。为了赚钱养家,吴先生一开始并不想请假去治疗,随着症状不断加重,耐不住家人的敦促,听闻德叔善治肺病,便找到德叔,希望得到帮助。

德叔解谜

肺气气虚,喘逆难停

德叔表示,吴先生的病在中医里属于“喘病”范畴,与肺肾功能失调密切相关。肺主一身之气,司呼吸,为五脏之华盖。若外邪袭肺,或其他脏器病气上犯,皆可使肺失宣降,呼吸不利而致喘促。日久肺气虚衰,气失所主也可导致喘促。肾为气之根,与肺同司气之出纳,故肾元不固,摄纳失常则气不归元,阴阳不相接

续,亦可气逆而喘。吴先生便是因每日烟尘伴随,肺脏首当其冲受到伤害,日久累及肾脏,导致的哮喘日渐加重。治疗上,德叔以补益肺肾、纳气平喘为主,辅以健脾止咳化痰。服药两个月后,吴先生咳嗽气喘频率减少了,怕风怕冷、夜尿频繁的症状明显改善,精神也好了很多。定期复诊,病情控制得很稳定。

预防保健

身不着凉,温养肺肾

俗话说“白露秋分夜,一夜凉一夜。”指的是夏季风逐渐为冬季风所代替,气温下降速度也逐渐加快。“白露节气勿露身”意在提醒人们,此时白天虽然温和,但早晚天气已凉,如果“打赤膊”就容易着凉,需要适时增添衣物。此外在饮食上

得多多注意,饮食养生以平补为主,不可过于温燥。同时,还可以通过穴位按揉法来补肾益肺、化痰平喘。可选定喘穴、肺俞穴,用拇指或食指指腹,置于穴位处按揉,力度要适中;每个穴位按揉150—200次,每日1次。

德叔养生药膳房

猪肺萝卜煲

材料:猪肺500克,白萝卜100克,陈皮3~5克,生姜2~4片,精盐适量。

功效:补肺益气,燥湿化痰。

烹制方法:诸物洗净,猪肺切块焯水备用;萝卜切小块。再将上述食材放入煲中,加入约1.5升水,武火煮半小时后改为文火煲一小时,加入适量精盐调味即可。此为两三人量。



有问题想问德叔团队?扫码可入读者群提问,二维码9月18日前有效。

广东疾控提醒: 暴雨过后注意“六不一要”

文/羊城晚报记者 刘欣宇
通讯员 粤疾控

近期,省内多地遭遇暴雨,这些地区的环境和食物、生活饮用水等可能受到污染,容易引起食源性疾病。广东省疾病预防控制中心提醒广大市民,暴雨过后要注意这“六不一要”。

不吃被水淹或受污染的食品

不吃被污水污染、腐败变质、死因不明的禽畜肉、鱼虾等。不吃被水淹过的已经腐烂的蔬菜、水果以及发霉的大米、玉米、花生等。不吃有破损、锈蚀、膨胀等现象的罐头或利乐包(铝箔包)等食品,密封完好的罐头类食品也应当用洁净水清洗外周后方可食用。

不购买来历不明的食品,购买食品时注意查看包装标识、感官性状等是否异常,防止个别商贩将台风中受淹或过期的食品以次充好。

即使将被污染或腐败的食物煮熟,也不意味着已经完全消毒杀菌,因为一些细菌或霉菌所产生的毒素并不会因为加热而破坏。

不吃因停电解冻过久而腐败的食物

若引发断电超过24小时,

冰箱里的冷冻肉类等食品会逐渐解冻,极易腐烂变质。食用前应确认食物的安全性,无腐败变质,但不要通过品尝的方式判断食物是否变质。若冰箱里的食材变味、发黏、发霉等,需及时丢弃,不要食用。

剩饭剩菜在确认没有变质的情况下,再进行彻底加热后食用。

不使用未经清洗消毒的餐具

灾后被水淹过的餐具表面可能会受到污染,表面含有病毒和细菌等致病微生物,需要经过彻底的清洗消毒后才能使用。餐具和切配、盛装熟食品的刀、砧板和容器,需清洗消毒后使用,消毒方法可用物理蒸煮法、药物消毒法。

不喝生水,注意饮用水卫生

不要喝不干净的水,必要时可以购买瓶(桶)装饮用水。不直接饮用未经任何处理的地表水、雨水;饮用水最好煮沸5—10分钟后再饮用。不要用未经消毒的水漱口、洗瓜果和碗筷,不要用雨水洗餐具和冲洗食物。

农村地区如使用井水等非集中供水的,灾后水井应该暂停使用,等相关部门先予以消毒、检测,确保安全后方可使用。

若因天气导致供水中断,在恢复正常供水后,要打开水龙头,放水几分钟,确保水质无色无味,感官正常后方可使用。

不吃生食,生熟分开,煮熟煮透

灾后尽量不吃凉拌菜、沙拉等未经煮熟的食品;不生吃动物性食品;尽量避免加工和食用冷荤类食品。尽量使用蒸、煮、炖等长时间加热的烹调方式。制作肉类、蛋类、奶类、鱼类或其他易腐食品时,特别要注意将其煮熟煮透。

刀、砧板、容器、餐具等要生熟分开,避免交叉感染。在生吃瓜果蔬菜之前一定要用清洁的水洗净,再用开水烫一下,带皮的瓜果最好削皮后再食用。

不采食野蘑菇、野菜

暴雨过后空气湿度较大,利于野蘑菇、野菜的生长,大部分人无法区分野蘑菇、野菜是否有毒,务必:不采买、不食用野生蘑菇和野菜。不用“民间偏方”来辨识野生蘑菇和野菜。

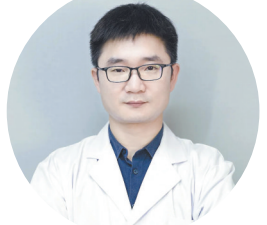
要注重卫生,保持清洁

饭前便后和操作食品前后要洗手,不用脏手和不洁工具接触食品。食品容器使用后要清洗干净,要保持餐饮具、饮食环境的清洁卫生。及时清除室内外的淤泥、垃圾和积水,防止蚊蝇滋生。

存水器皿要经常倒空清洗,防止滋生蚊虫。存放食物要注意低温保存,防止老鼠、蟑螂的侵入,并采取防潮措施。定期清理室内外环境,做到先清理、后消毒,再回迁;定期开窗通风,清洗及消毒室内物品、设施。

风湿闰月说

抓住“苗头”有效干预 避免关节痛发展成类风湿关节炎



黄闰月 广东省中医院中西医结合临床医学教授、主任医师、博士生导师

什么是类风湿关节炎的临床前期?

类风湿关节炎是一种自身免疫性疾病,在临床症状出现之前,身体已经出现一系列的问题,只不过需要通过一系列临床与实验室检查才能发现。所谓“临床前期”指的是还没有真正发展成为类风湿关节炎,但具有很高风险,很可能在某段时间内进展为类风湿。

这一类的高风险人群,可能具有以下特征:①有类风湿关节炎的家族史,例如父母、兄弟姐妹等患有此病;②长期在寒冷潮湿的环境中,精神压力过大或者吸烟、酗酒;③血液查出疾病相关抗体阳性,比如RF、CCP、AC-PA、AKA、APP、ANA等等,尤其是抗体水平超出正常数倍水平以上;④出现相关的症状,如关节疼痛、肿胀、晨僵或者影像学检查发现炎症性改变等。

临床前期该如何应对?

在类风湿关节炎的临床前期,是否需要治疗呢?这个阶段通常被认为是早期干预和治疗的关键时机。通过有效治疗和干预,可控制病情,保护骨关节,防

患者福利

黄闰月教授团队正在开展类风湿关节炎筛查,双手关节痛、类风湿家族史的人群可前往门诊评估。

门诊信息:逢周二上午、周四下午和晚上、周五下午在广东省中医院各院门诊出诊;周日白天和周一晚上在广东省中医院康合风湿病科研工作站(筹)技术指导。

预约方式:通过公众号“广东省中医院服务号”或者“闰月医话”搜索医生姓名挂号。

雨天地滑

老人避免跌倒可以这样做

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 游华玲 图/视觉中国

近段时间,广东雨水非常多。路边的积水、湿滑的路面成了很多人出行的“拦路虎”。南方医科大学第三附属医院关节外科副主任医师方航提醒,在这种天气和路面条件下,老人尤其要注意避免滑倒。

方航介绍,衰老导致老年人肌肉、骨骼、神经等系统功能退化,使感觉变迟钝,反应变慢,视力变模糊,身体的协调功能变差,平衡能力下降,因而他们容易跌倒。

据了解,老年人摔倒常导致髌部、脊柱、手腕等部位骨折。如果长期卧床还会压迫局部皮肤,造成压褥疮,甚至造成深静脉血栓形成、低蛋白血症以及肺部感染、败血症等风险,严重威胁老年人的健康。

“提高自我防护意识是老人防跌倒最关键的因素。”方航表示,很多老人都“不服老”,高估自身能力,认为跌倒不太可能发生在自己身上,觉得自己身体还很硬朗,可以独立行走,不愿意

用辅助工具,也不愿意晚辈搀扶,实际上往往是这类老人容易跌倒。

他建议,在恶劣天气状况下,老人应尽量避免出门。在风雨天气过后出行,也要留意并避开湿滑的路面,做好防滑、保护措施。“老人的衣裤应合身适体,避免又肥又长,雨后外出时应穿防滑好的鞋子。”

“老人跌倒容易发生骨折的部位为髌部、脊柱和手腕,若跌倒部位有持续疼痛或者触碰皮、明显肿胀甚至出现大面积皮下瘀斑等,应让老人的受伤一侧制动,尽快拨打120,让医生前来处理。”方航提醒,有些时候老人对疼痛不是特别敏感或者特别能忍,跌倒后不愿意到医院就诊,可能留下陈旧性骨折导致残疾。还有一些伴有严重骨质疏松的老人,有时候轻微的扭伤或者不慎跌坐到地上都可能导致骨折发生,因此老人跌倒不管伤情轻重,最好到医院进行查体,以免留下后患。