



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

清润防秋燥

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，也可以帮助缓解贫血、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。

淡豉葱白鸡汤

材料：淡豆豉 10 克，葱白 10 克，土鸡 100 克。

做法：将土鸡洗净，去皮切块，与洗净的淡豆豉一起放入锅中，加水 2 碗半，大火煮沸后改用中火煮 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：淡豆豉味苦、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。

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。

秋天“喝什么”？

暑去秋来，相较于消暑良

品，秋天更适合“喝”一些滋润、养阴、润肺的饮品。

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 王嬉しい

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”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。

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，可能是最佳的膳食方式。

九月答问

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、夜尿频烦等症，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 肺肾气虚，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，与肺同司气之出入，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，导致的喘病日渐加重。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。此外在饮食上也

得多注意，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。

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



近日，一位中年女士向我述说，近期晨起时，手指关节疼痛、肿胀，有时还会感到周身疲倦。去附近医院推拿按摩，疗效不明显。于是，她才来到风湿免疫科就诊。我仔细了解她的病史后，经过一番检查，我发现这位中年女士正处于类风湿关节炎的临床前期。

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，在临症状状出现之前，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，但具有很大风险，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血液中查出疾病相关抗体阳性，比如 RF、CCP、AC-PA、AKA、APF、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。

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分院门诊出诊；周日白天和周一晚上在广东省中医院康乐风湿慢病科工作站（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。



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，老年人摔倒常导致髋部、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

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

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。

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。

不吃因停电解冻过久而腐败的食物

若引发断电超过 24 小时，

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，大部分人都无法区分野蘑菇、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。食品容器使用后要洗干净，保持餐饮具、饮食环境的清洁卫生。及时清除室内内外的淤泥、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。

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期。通过有效治疗和管理，可控制病情，保护骨关节，防