



过个健康年！ 中医为你“谗计仔”

羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 韩文青 王慧 白恬

春节期间，亲朋好友久别重逢，佳肴美酒不断，正当时令节气大寒，故而身体倦怠懒动，又因娱乐活动众多，情绪高涨难眠。从中医的角度看，这种欢乐的背后往往暗藏健康隐患，如饮食不节伤及脾胃，倦怠久坐伤及皮肉，睡眠不足伤及肝阴。广州医科大学附属第一医院中医科副主任医师张大鹏提醒，春节期间需格外注意运动、睡眠、饮食等调理，祝大家过个“健康年”。

作息规律多运动

春节期间，亲朋好友长时间未见，自然有许多话交谈，情绪高涨时可能会出现熬夜的情况。“熬夜或者通宵不眠会导致阳不入阴，津液损耗，造成阴阳失调的情况。”张大鹏提醒，在过年期间访亲会友的同时，也要尽量保持规律的作息，避免熬夜。

他介绍，春节期间属于冬春交季，应早卧晚起以协调阴阳之气，保持充足的睡眠时间；但“久卧伤气”，所以不可睡太久。中医认为：“每日时至午，阳气渐消，少息所以养阳；时至子，阳气渐长，熟



回家过年 新春快乐

避免暴饮暴食

春节期间，“琼浆玉液”的摄入比日常多，过度的饮食容易加重脾胃负担，造成食积甚至引发脾胃、肝胆等疾病。中医有“饮食自倍，肠胃乃伤”的说法，因此春节期间推荐适当饮食，应尽量避免暴饮暴食。

中医认为，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，张大鹏建议，过节也要遵循这一原则，合理搭配，均衡饮食，避免摄入过多辛辣、肥腻、油炸

的食物。

新春佳节，广东民间总爱煲些寓意好、合时节、味道美、营养多适合养生的汤品，为一年一度的团圆宴增色。广州医科大学附属第三医院副主任医师陈文裕介绍，按中医五运六气理论，2025年初之气（1月20日至3月19日）主要为厥阴风木，客气为阳明燥金，这个阶段气候偏凉燥，易感受寒邪，此时滋补汤水以养阴功效的汤品为主。

的食物。

新春佳节，广东民间总爱煲些寓意好、合时节、味道美、营养多适合养生的汤品，为一年一度的团圆宴增色。广州医科大学附属第三医院副主任医师陈文裕介绍，按中医五运六气理论，2025年初之气（1月20日至3月19日）主要为厥阴风木，客气为阳明燥金，这个阶段气候偏凉燥，易感受寒邪，此时滋补汤水以养阴功效的汤品为主。

Tips

陈文裕推荐竹荪鸡汤和莲藕排骨墨鱼汤作为养阴润燥、健脾益气的春节饮品：

食疗方一：竹荪鸡汤

功效：养阴润燥、滋补肝肾、调养气血。

材料：干竹荪15克、鸡1只（约800克）、鲍鱼3只、虫草花30克、淮山15克、玉竹15克、红枣2枚、生姜2片、陈皮5克（4-6人量）。

制作方法：竹荪、鲍鱼、虫草花、淮山、玉竹、红枣、陈皮洗净，鸡洗净去皮去肥骨斩块，生姜切片。把鸡、鲍鱼、虫草花、淮山、玉竹、红枣、生姜放入汤煲中，加水3000毫升，大火煮开以后转小火。煮半小时后加入竹荪，再煮约半小时，加盐调味即可。

适合人群：一家人共享的一道有“团团圆圆、辞旧迎春”寓意的靓汤。

食疗方二：莲藕排骨墨鱼汤

功效：健脾益气、滋阴养血。

材料：莲藕1000克、排骨500克、干墨鱼2只、红枣2枚、生姜2片、陈皮5克。（4-6人量）。

制作方法：莲藕洗净、切段；干墨鱼（先浸泡一小时）；排骨洗净，切大块；生姜切片；红枣、陈皮洗净，然后一起放进瓦煲内，加入清水3000毫升，武火煮沸后，改用文火煲1个小时，调入适量食盐即可饮用，同时里面的排骨、莲藕、蚝豉、墨鱼可捞起拌酱油佐餐。

适合人群：一般人群均适宜，有“年年有余”“步步高升”寓意汤品。

德叔
医古系列
446



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

大寒怕冷夜难眠 进补健脾要疏肝

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案

孙阿姨，52岁，胃胀腹泻3月

孙阿姨退休前是个“工作狂”，前两年退休，本应该好好享受退休生活，但因角色转换不适应，加上更年期的影响，孙阿姨总是失眠，靠着安眠药勉强入睡，也会多梦。一次与好友相约一顿海鲜自助大餐后，孙阿姨就时常感到胃胀，也总是喉咙干。孙阿姨以

为是上火了，吃了些清热解暑的药物，症状不仅没有改善，反而出现了大便不成形、肠鸣音多且响、怕风怕冷、疲倦乏力等症。这使本就处于更年期的孙阿姨更加郁郁寡欢，吃香，睡不着。朋友们见状纷纷劝孙阿姨到德叔门诊治疗。

德叔解谜

脾胃虚寒，肝气郁滞

孙阿姨的这些不适，其实是脾虚肝郁引起的。德叔解释，很多人觉得喉咙干是上火，马上就使用清热解暑的药物，却忽视了保护脾胃。进食大量海鲜及煎炸食物，让脾胃负担加重，无法消化过度摄入的食物便会觉得胃胀，食积化火，火跑到喉咙便会咽干。这时本只要帮助脾胃把积滞的食物消化掉，症状便会改善，但孙阿姨却

用了大量清热药物，反而削弱了脾胃阳气，而引起后续一系列不适。

治疗上，德叔以健脾消食为先，考虑到孙阿姨平时有肝气郁结，睡不好觉，于是稍稍帮助疏解肝郁，防止肝木克脾土，加重脾胃不适。经过一个月治疗，孙阿姨胃胀、便溏、纳差、怕风怕冷等症显著改善，睡眠质量提升，心情也明显改善。

预防保健

健脾加疏肝，练习疏肝操

“三九补一冬，来年少病痛。”大寒时节，人们常会通过进补来补充阳气，抵御严寒。此时温补阳气可适当食用萝卜牛腩、当归生姜羊肉汤、党参黄芪煲鸡等，但应搭配麦芽、谷芽等帮助消化，防止食积。也可搭配北沙参、雪梨、马蹄等预防温补太过而点火。

对于孙阿姨这类肝郁脾

虚者，进补时应注重健脾疏肝并举。也可以适当饮用玫瑰陈皮饮、白术麦芽饮等。日常可以顺时针揉揉腹部，搓搓两侧肋部，来帮助疏肝健脾。简单的疏肝操可帮助肝气疏泄：双手交叉，手掌向上，慢慢上举至头顶，同时深吸气；然后缓缓放下双手，呼气；重复此动作8次。

德叔养生药膳房

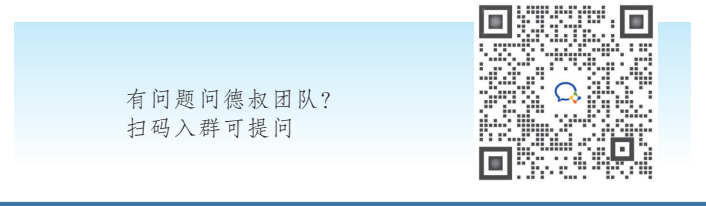
佛手排骨汤

材料：排骨400克，佛手10克，陈皮3克，生姜、精盐适量。

功效：健脾消食，疏肝解郁。

烹制方法：所有食材洗

净，排骨切块，焯水；所有食材一起放入锅中加适量清水，大火煮开后转小火继续煮1.5小时，加适量精盐调味即可。此为两或三人量。



有问题问德叔团队？
扫码入群可提问

春运途中容易久坐、憋尿、缺水 这份锦囊带你守护健康回家路

羊城晚报记者 朱嘉乐 通讯员 黄锐

新春佳节日渐临近，不少旅客已踏上春运的归家之路，在火车上或在飞机上，受活动空间限制等因素影响，久坐不动、憋尿、饮水不足往往是旅客们在长途途中会经历的事。对此，专家提醒，当心这些健康路上的“隐形威胁”，收好这份健康守护锦囊。

留意回家路上的健康“绊脚石”

春运期间，火车、汽车、飞机等公共交通工具人满为患。对于路程较远的旅客，需要长时间留在狭小的座位上久坐不动。此外，如果担心离开座位后财物安全，或是卫生间人多需排队，憋尿也成了旅客的无奈之举。

在春运路上久坐不动，对身体有哪些危害？广州医科大学附属第五医院泌尿外科主任医师李天表示，这不仅会让身体感到不适，更可能悄然损害泌尿系统的健康。“长时间坐姿会减缓下肢血液循环，增加下肢静脉曲张的风险。同时，为了避免在旅途中上厕所，很多人自动减少了饮水，这对于本就患有高脂血症、动脉硬化等慢性疾病的中老年人而言，

还可能诱发心肌梗死和脑血栓等严重后果。”

而憋尿这一看似不起眼的行为，实则对泌尿系统的伤害很大。李天介绍，憋尿时，膀胱内的尿液长时间滞留，细菌得以大量繁殖，当人体免疫力下降时，这些细菌便会乘虚而入，引起膀胱炎等疾病，出现尿频、尿急、尿痛等不适症状。对于女性而言，由于尿道短直宽，尿路感染的风险更大。

“饮水不足会直接影响人体的正常生理功能，便秘、尿液浓缩等问题也会随之而来。”李天也提到，尿液的浓缩也会为细菌提供易于滋生的环境，进而增加尿路感染的风险。

收好春运健康小贴士

守护健康回家路，李天给出了几条春运健康小贴士：

1. 适当活动：利用停车间隙或到站休息时间，起身活动筋骨，进行一些简单的拉伸动作，以促进血液循环，缓解久坐带来的肌肉酸痛等不良影响。

2. 定时排尿：提前查找好地图，判断好加油站及服务区的位

不要憋尿。

3. 适量饮水：成人每日饮水量应达到1500-2000毫升，根据活动量适当调整。建议排尿后也保持适量饮水，以增加尿量，冲洗泌尿道，避免尿液内细菌的繁殖。

4. 注意个人卫生：勤洗手，勤更换贴身衣物，保持干燥舒适，避免使用公共毛巾等卫生用品。

5. 保持良好心态：通过听音乐、看书、聊天等方式放松心情，以缓解旅途疲劳。

皮肤干、喉咙痛 北方玩雪行，当心“冬天一把火”

羊城晚报记者 林清清

为何大寒时节还会喉咙痛？冬天需要降火吗？“南方小土豆”去北方看雪，皮肤干、喉咙痛怎么办？中医专家提醒，清热降火食疗有方！

皮肤干！北上旅游有困扰

去北方看雪是不少人的春节出游计划，然而除了大家所熟知的防寒保暖，令不少南方人倍感困扰的健康问题其实是皮肤干燥。广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红指出，在南方地区，温度相对较高，皮肤含水量相对增加，皮肤油脂也会分泌得较多，所以皮肤显得比在北方更滋润些。久居南方的人到了北方，空气中的温度湿度在短时间内变化，尤其遇上冰雪天气，温度下降会导致皮肤表面含水量急剧减少，干燥的环境令皮肤油脂明显下降。因此若不注意护肤，保护好皮肤屏障，很容易会因为寒冷和干燥的刺激，而带来发红、瘙痒、脱皮，甚至诱发过敏。

因此，闫玉红提醒，到北方旅行要尽量选择保湿效果更好、水润度更高的护肤品。在南方通常只使用精华水或乳液的人士，到

北方要在水乳后加涂面霜。

此外，北方地区的食物或偏燥热，可以准备一两款清热降火茶饮药材，比如石斛麦冬菊花等。如果只是单纯的阴虚火旺，如口舌干燥、舌红少苔，可以用石斛、麦冬煮水代茶饮；如果已经出现了咽喉肿痛或牙齿肿痛，舌苔比较厚腻、比较黄，以及便秘，可能是内热较重，可以喝点菊花茶。

喉咙痛，当心“冬天里的一把火”

在冬天出现喉咙痛是“上火”吗？广东省中医院内科副主任医师李志尚提醒，冬天天气本就干燥，北方室内长期使用暖气，容易令人的气管黏膜净化功能变差。加上到了北方，如果多吃烧烤、火锅，或牛羊肉等温性肉类较多，易生燥火。如果不及时处理，不仅容易导致咳嗽、喉咙疼等不适，还有可能会让其他疾病乘虚而入。

李志尚提醒，此时可以适当吃些萝卜、雪梨、柚子“下火”。雪梨祛痰止咳、清热利尿，萝卜可以顺气健胃、清热降火，对气郁上火、痰多咳嗽也有帮助。



本版图片
视觉中国

逛花市，防过敏

羊城晚报记者 李可欣 通讯员 胡颖仪

疾病预防

注意保暖与卫生

张锐提醒：“如果发生轻微擦伤或挫伤，可用清水清洗伤口，并覆盖消毒纱布；若怀疑骨折或出现严重出血，则需立即固定受伤部位，并尽快到医院处理。”

对于陪伴老人和小孩逛花市的家庭，专家建议要特别注意看护，避免因拥挤导致的跌倒事故。

春节期间天气变化频繁，加上花市人流聚集，呼吸道疾病的传播风险增加。张锐强调，“市民需根据天气变化增减衣物，尤其是老人和儿童，更要注意保暖。”

郭壮波补充，保持良好的个人卫生习惯是防止疾病传播的关键。他建议市民勤洗手，使用含酒精的手部消毒剂，“在咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮住口鼻，并妥善丢弃用过的纸巾。”

此外，两位专家还提醒，若在逛花市期间或之后出现发热、咳嗽等症状，应尽快就医。

国家卫生健康委召开新闻发布会

大寒节气，专家提醒：防寒、防流感、防脑梗

羊城晚报记者 张华

1月20日，迎来了大寒节气，天气寒冷，昼夜温差大，此时尤要注意防寒保暖。近日，国家卫生健康委召开新闻发布会提醒，当前，流感等呼吸道传染病正处于季节性流行期。在春运期间，在人员流动和家人朋友齐聚一堂的时候，需要做好个人防护，坚持勤洗手、常通风、科学佩戴口罩等良好卫生习惯预防疾病。同时，在冬季也要注意养生防寒，预防脑梗等发生。

●养生温补脾胃，抵御严寒

中医认为，脾胃是先后天之本，肾是先天之本，脾是后天之本。北京中医药大学东直门医院风湿病科主任医师王海隆介绍，“大寒是一年中最早寒冷的时节，寒邪易伤阳气，冬季正好和肾脏是相对应，此时养生上温补脾胃，可以帮助我们更好地抵御严寒、固护正气。”

王海隆认为，“在大寒节气的时候，我们要注意顺应‘冬藏’的特性，适当早睡晚起，注意保暖，避免过度的活动、操劳而耗伤阳气；饮食上也要以温补食材为主，少吃生冷食物；可以在阳光充足的地方进行户外锻

炼或者在室内进行太极拳或者易筋经、八段锦这样的传统功法的锻炼来疏通经络、调畅气血；也可以进行自我按摩，拍打足三里和大椎穴进行保健，起到鼓舞阳气、增强体质的作用。”

王海隆还特别推荐了药食同源的食材，“山药粥或者山药炒木耳，山药也可以配合温热滋补的羊肉炖汤，起到温补脾胃的作用。另外，可以食用黑色的食物，如黑豆、黑芝麻等，配上核桃仁、芡实、花生等食物起到益肾填精、健脾开胃的作用。同时，对于脾胃虚寒的人群，可以在做菜的时候适当加一些桂皮、茴香、花椒等调味料，起到温中散寒、补益脾胃的作用。”

●养成良好卫生习惯 预防流感

目前流感等呼吸道疾病高发，如果得了流感后一定要去医院吗？是否可以居家治疗？北京佑安医院呼吸与感染疾病科主任医师李侗曾指出，当我们密切接触了流感病例之后，如果出现高烧（往往是38.5℃以上）、咳嗽、咽痛、肌肉酸痛、乏力，很可能感染的是流感。“得了流感之后，并不是都要去医院，症状比较轻的居家隔离治疗即可，使用一些解热镇痛、祛痰止咳的药物，一般7天左右就可以康复了。”李侗曾提到，如果在居家隔离期间，出现了39℃以上的高热，使用退热药物效果不佳，则建议及时就医。如果在生病过程当中出现了剧烈的咳嗽、呼吸急促、胸闷、憋气严重症状，或者有剧烈的头痛、频繁呕吐、意识模糊，都需要及时就医。发病以后如果超过5天症状没有缓解趋势，也建议及时就医。

另外，他也认为，充分的休息可以更快地促进康复，因此

不建议带病探亲访友、参加聚会，也不建议在生病期间接待来访的亲友，避免传染给别人。多开窗通风，和家人接触的时候佩戴口罩，都可以减少家庭内传播风险。打喷嚏、咳嗽的时候用纸巾或者肘部遮住口鼻，使用过的纸巾立即扔进带盖的垃圾桶，并且及时洗手。

需要提醒的是，老年人得了流感，也不要慌张。北京医院老年医学科主任医师李晶认为，如果症状比较轻微，比如只有咽痛、咳嗽、流鼻涕等一些轻微的症状，可以先在家中休息，多饮水，吃一些清淡的食物，保持大便的通畅，可以用一些药物来缓解症状。一旦出现高热不退、大量浓痰、呼吸困难和精神不振等严重症状，则需要及时就诊，以免贻误病情。

●输注活血化瘀的药物预防脑梗不可取

寒冷的冬季，有的老年人喜欢去医院或者诊所输一些活血化瘀的药物来预防脑梗，这种方法有效吗？李晶表示，

输注活血化瘀的药物来预防脑梗这个观念其实是不正确的。“从医学角度来讲，目前没有充足的证据支持输注活血化瘀药物能够有效预防脑梗的发生。对于大多数健康的老年人来说，预防性的输液可能会带来一些风险，比如说输液反应、过敏反应等。”

她认为，平时其实有一些办法可以预防脑梗：一是做好良好的生活方式，清淡饮食、戒烟限酒，减少油、糖、盐的摄入，少吃腌制食物、油炸食物，多吃蔬菜、水果，保证每日膳食纤维的摄入，有利于血脂和血压的控制；二是适度的运动，每周保持150分钟左右的中强度运动，比如说快步走、游泳、骑行等等，可以促进全身的血液循环，增强身体机能；三是做好基础疾病的控制，比如说患有高血压、糖尿病、高脂血症的人群，要做到血压、血脂和血糖的控制达标。最后，她也提醒，冬季室内外的温差是很大的，老人出门时要注意保暖，头部、颈部这些部位尤其重要，避免血管因为寒冷造成急剧收缩而引发脑梗。