

《德叔医古》十周年 跟德叔一起打卡“岭南养生局”

统筹:羊城晚报记者 林清清
文/羊城晚报记者 林清清 朱嘉乐 刘颖颖 实习生 王雯燕
图/羊城晚报记者 曾育文

9月12日,羊城晚报与广东省中医院联合创办的《德叔医古》中医科普专栏迎来十周岁,双方在当日于广州开幕的广东国际旅游产业博览会(简称“广东旅博会”)上举办庆祝仪式。现场,双方联合发布共同打造的首届“岭南养生局”,成为本届广东旅博会的一大亮点。

据悉,此次“岭南养生局”上,融合设置了岭南中医药文化互动主题展,推出国内首张《广东康养文旅地图》,为广市民提供了系统、实用的康养指南。此外,庆祝仪式上举办了《德叔医古十周年纪念册》揭幕仪式。全国名中医、广东省中医院院长张忠德(人称“德叔”)率领“名医天团”,坐镇“岭南养生局”现场开讲,用融合AI的康养文旅体验,打造可感知、可体验、可带走的“岭南养生局”立体IP,让市民一站式感受岭南风格中医养生的魅力。

“岭南养生局”登陆旅博会

本届广东旅博会特别聚焦康养文旅产业创新融合。据悉,“岭南养生局”主题展由羊城晚报携手广东省中医院共同打造,首次以实景空间形式落地广东旅博会,将岭南道地药材、名医技艺与旅游场景深度嫁接,集中呈现“岭南文化大模型+省中医院专业养生+广东旅博会资源赋能”三方协作生态,突出“可感知、可体验、可带走”的融合理念。

羊城晚报报业集团副社长、副总编辑孙璇介绍,10年前,羊城晚报与广东省中医院合力创办《德叔医古》专栏,开启了中医药文化科普的全新篇章,并两度登上国家卫健委新闻发布会,成为健康促进的“广东经验”。如今再次携手,于旅博会这一国际化平台共创“岭南养生局”,迈向“文化+科技+健康+旅游”深度融合的新起点。希望“岭南养生局”作为一个全新立体IP,依托“岭南文化大模型”技术底座,深度融合文化、旅游、健康三大元素,以AI智能科技赋能传统养生文化,构建一个立足广东、辐射全国的现代养生文旅新生态。

记者在“岭南养生局”主题展看到,闻香识药材、火龙罐疗法等中医特色疗法展示,时节药膳体验等互动体验,吸引了大量市民,特别是时节药膳体验等展位前,市民排成长龙。

老广气虚阳虚多? 德叔教你这样吃

羊城晚报记者 林清清
实习生 王雯燕

以湿热著称的岭南地区,为何气虚阳虚体质更为普遍?气虚阳虚人群秋冬该如何调养?9月12日,在羊城晚报携手广东省中医院共同打造的首届“岭南养生局”上,全国名中医、广东省中医院院长张忠德(人称“德叔”)现场开讲,教你注意餐桌上的饮食智慧。

广东人常把湿热挂在嘴边,但最新体质分布调研结果显示,以湿热著称的岭南,气虚质与阳虚质反而更为普遍。德叔表示,气虚体质人群常表现出易疲倦、易出汗、易感冒等症状,阳虚体质人群常表现为畏寒怕冷、手脚冰凉、大便稀溏,具有容易腹泻、夜尿频多等症状。

对于这两种体质的人群,秋冬如何养护?德叔现场给出小贴士:易感冒的人群可以适当喝太子参山药粥;时常感到疲倦乏力的人,可以尝试陈皮薏米煲排骨;怕风怕冷的人,巴戟天枸杞乌鸡汤是一个好选择;而经常腹泻腹痛则可以尝试良姜粥。

德叔提醒,临床上发现,不少人的体质偏差呈现明显的“家庭聚集倾向”,德叔将其称为“餐桌上的遗传”。这种体质特征的传递并非源于基因,而是通过家庭日常饮食习惯代际影响。例如,为解暑热,岭南家庭常频繁食用清热汤饮、生冷瓜果、冰镇冷饮等寒凉之品,长期如此,寒凉之气会逐渐损伤人体的脾胃阳气。德叔提醒:“身体健康不是治出来的,是养出来的。”

据悉,依托羊城晚报的岭南文化大数据中心底座——岭南文化大模型,市民在羊城派客户端,就能轻松拥有“出行规划助手”等多项智能体应用,共享指尖上的在地文化服务生态圈。

边旅游边养生

陈皮、沉香、客家娘酒、盐焗鸡,还有各具特色的中医药博物馆、养生天灸打卡点……边旅游边养生,现在有了全新指引。

广东旅博会开幕当天,羊城晚报携手广东省中医院共同推出《2025广东康养文旅地图》。地图发布当天,已吸引了不少市民关注,不少人表示已规划好几条路线。

据悉,这张地图以打造岭南特色中医药旅游产品和康养旅游品牌为纲要,广东省乡村旅游精品线路精选资源为经纬,把岭南道地药材基地、中医药文化博物馆、温泉康养文旅资源串珠成链。未来将接入羊城派—文化通频道,具备导航、预约、听讲解等实用功能。药香随路路径蔓延,疗效按图索骥,让“看中医”变成“游中医”,让康养之旅直达岭南山水。

张忠德接受记者采访时表示,现在很多年轻人流行中医养生,今年三伏天灸贴时,就有不少年轻的外地游客把广东省中医院作为天灸养生的网红打卡点,并在社交平台分享。可见通过10年科普,健康管理理念更深入人心,中医养生智慧越来越“火出圈”。



德叔现场给市民把脉开方



羊城晚报携手广东省中医院共同推出的《2025广东康养文旅地图》

卡点,并在社交平台分享。可见通过10年科普,健康管理理念更深入人心,中医养生智慧越来越“火出圈”。主办方表示,希望通过沉浸式、场景化、可带走的养生文旅体验,持续放大岭南中医药文化声量,向全国递出一张“闻得见粤韵药香、记得住岭南疗效”的特色中医药旅游名片。

患者到现场致谢

“《德叔医古》十周年了!我们感谢您!”当天,《德叔医古》读者(患者)代表专程从云南昆明、广东河源赶来现场,

向德叔道谢。德叔一眼认出是此前的“老患者”,立刻抓紧时间,即席为来道谢的患者搭脉复诊,仔细叮嘱。

《德叔医古》中医科普专栏今年迎来十周岁。大会现场播放的短视频《你还记得我吗?》,真实记录了《德叔医古》读者和患者对德叔的留言。当现场听到视频中患者的叮嘱:“德叔,有您在我们是很安心,但我们更希望德叔好好照顾自己,不要太劳累了!”不少观众感动落泪。此报道作为《德叔医古》十周年特别报道,9月11日在羊城晚报新闻客户端羊城派首发,9月12日被人民日报客户端全文转载。读者纷纷留言:“看得热泪盈眶!”“好人好医生永远记得!”

闻香识药材、体验中医疗法……“岭南养生局”火爆出圈

药膳体验者多 展位一度“空档”

羊城晚报记者 刘颖颖

羊城晚报携手广东省中医院共同打造的“岭南养生局”主题展位设在广交会展馆A区3.2馆。9月12日,记者在现场看到,该展位人气爆棚,市民排长龙等待体验中医疗法。

市民“闻香识药材”

中医理论中,药材的气味是其药性的重要体现之一。在“闻香识药材”展区,市民可以通过小游戏亲自触摸、嗅闻化橘红、广陈皮、阳春砂等8种广东省首批立法保护的中药材。资深中药师现场带领观众辨识药材的外观、气味与功效,并讲解它们在临床上的应用,让大家在轻松的氛围中掌握中药小知识。

展位上展示的佛手精油、何首乌香牌、药膳提示牌、香囊、通鼻艾条等,吸引了不少市民驻足。

“这书卖吗?”在展位另一角,《德叔医古》系列科普专著同样受到热捧。《从背开始养生》《难缠小病的防与治》《难缠小病有妙招》等书籍,简繁体版本齐全,市民纷纷驻足阅读。记者在现场看到,不时有市民询问能否购买这些书籍。

排队体验中医疗法

最受欢迎的还是中医特色疗法展区。耳穴压贴、火龙罐、温通拨筋、热敏罐等免费体验项目展位前,市民排起了长龙。广东省中医院医师张开源介绍:“今天是旅博会第一天,已有百



中医体验展位前排成长龙
羊城晚报记者 曾育文 摄

余位市民体验了这些疗法,我们会根据大家的身情况调整理疗时长。想要体验的朋友最好在上午10点至下午3点来,获得体验的机会更大。”

正在排队的王女士告诉记者,她很早就来等候了,“逛展逛久了脖子有点酸,之前也做过火龙罐,感觉很舒服。在旅博会上能遇到中医体验展位挺意外的,之后还会考虑到广东省中医院去做一些理疗。”

另一边的药膳体验展位则因太受欢迎而一度出现“空档”。广东省中医院药师杨洋笑着说:“这里可以体验手工搓艾条,品尝德叔药膳茶饮。但上午准备的艾绒和药膳汤都被抢光了,我们会及时补充。”

“没想到人气这么高”

《德叔医古》与羊城晚报携手走过10年时光。12日,随着广东康养地图发布,广东省中医院“岭南养生局”



感冒后大汗不止 趁秋季扶正补肺

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案:许女士,51岁,多汗伴乏力2年余

今年51岁的许女士在家附近经营一家小店,每天生活非常规律。两年多前,许女士得了一次病毒性感冒,将近1个月才痊愈。从那以后,她发现自己特别容易出汗,稍微走动、吃饭,甚至情绪稍一激动,都会满头大汗。常常衣服后背湿透,汗后全身

冰凉,睡眠时被褥都被浸湿。平时总感觉疲惫,怕风怕冷,天气一变就容易感冒,每次都要拖上好一阵才能好转。陈女士也曾自行购买过一些保健品吃,不仅没明显改善,反而还觉得口干不适。经邻居推荐,她来到德叔门诊求治。

德叔解谜:肺气不足,表虚不固

德叔指出,陈女士的多汗症主要是肺气不足、表虚不固所致。中医认为,“肺主气,外合皮毛”,肺气充足则增强人体控制毛孔开阖、固摄汗液的功能。陈女士经病毒感染后,久病缠绵,耗伤肺气,导致肺气虚不能固表。中医认为“气随汗泄”,汗液不断外泄还会继续耗肺气,形成恶性循环。随

着疾病进展,正气不断亏虚,就开始出现疲倦乏力等症状,天气变化就容易感受外邪而生病。

治疗上,德叔以扶正补肺、益气固表为主。服药两周后,陈女士白天出汗明显减少。治疗1个月后,陈女士的汗止住了,精神明显好转,感冒次数也减少了。

预防保健:强身扶正躲外邪,“咽”字功补肺气

德叔提醒,气虚多汗人群,天气变化时要注意躲避风寒湿等邪气,外出要做好保暖,避免反复感冒耗伤肺气,饮食上不可过于寒凉。时值秋季,与肺气相应,正是补肺的好时节。此时补肺应以平补为先,避免秋季的燥邪伤肺,可以选用猪瘦肉、鲫鱼、太子参、山药、五指毛桃、白扁豆

等扶正补肺、益气固表的食物。平时还可以练习六字诀中的“咽”字诀补肺气:呼气念咽字,两手从小腹前抬起,逐渐转掌心向上,至两乳平,两臂外旋,翻转手心向外成立掌,指尖对喉,然后左右展臂宽胸推掌如鸟张翼。呼气尽,随吸气之势两臂自然下落垂于体侧,重复6次,调息。

德叔养生药膳房:五指毛桃山药煲鸡

材料:鸡半只、五指毛桃40克,山药(鲜品)80克,陈皮2克,精盐适量。
功效:扶正补肺,益气补虚。
适宜人群:容易自汗、易疲劳、转季易感冒者。
烹制方法:诸物洗净,鸡切块焯水,山药去皮切段;将上述食材一同放入锅中,加适量清水,大火煮开后转文火煲1小时,加适量精盐调味。此为1或2人量。



有问题问德叔团队?
扫码入群可提问

风湿 闰月说

□黄闰月

系统性红斑狼疮, 饮食忌口有哪些?



黄闰月
广东省中医药科学院业健康研究所主任、中西医结合临床医学教授、主任医师、博士生导师

系统性红斑狼疮是一种损害多系统脏器的自身免疫疾病,在发病过程中往往伴随发热现象,属于慢性消耗性疾病。因此,在治疗该病时,不但要正确使用药物,更应该调配好饮食。自古就有药食同源之说,调配好饮食,不但能增强体质,更能协助药物使其发挥最佳疗效。系统性红斑狼疮饮食有哪些忌口?

1. 辣椒、青椒、韭菜、葱、蒜等热性食物不宜多食。

食用香菇、芹菜、紫云英、香菜引起光敏感、面部红斑、皮疹,所以狼疮患者不宜食用。传统医学认为食用菠菜后能得疮,现代医学认为菠菜能增加狼疮性肾炎的蛋白尿和管型,并能引起尿混浊和尿路结石(草酸盐结晶),故不宜食用。

2. 羊肉、狗肉、马肉、驴肉、鹿肉等,不宜食用。

由于这些肉性温且热,食用后不但会加重SLE病患的内热症状,而且在临床上发现,个别病人因此加重和诱发病情,造成不良的后果。

3. 不宜饮酒吸烟,也不应随意用酒补酒。

对于市场上的一些补品,尤其是一些没有标明成分的保健食品,不能随意进补,以免加重病情。

4. 少吃脂肪。长期服用激素而引起高血脂症的病人,应注意少吃脂肪、胆固醇含量较高的食物,如肥鸭、肥鸡、肥鹅、动物内脏、猪油、肥猪肉、肥牛肉、羊肉、带鱼、鳗鱼等。

此外,含糖量较高的食品会在体内转化为脂肪,也应该少食。

5. 及时补充优质蛋白。

狼疮性肾炎的患者由于蛋白长期从小便中丢失,体内白蛋白降低,故应及时补充优质蛋白,如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼等动物蛋白,而患狼疮性肾炎后期肌酐、尿素氮增高的氮质血症,甚至尿毒症的患者,应少食或不食豆类制品,以免加重肾脏负担。

有双手关节痛、类风湿家族史的朋友看过来,黄闰月教授团队正在开展类风湿关节炎筛查活动,周一下午在广东省中医院二沙医院,周二下午在广东省中医院大学城医院,周四下午和夜诊在广东省中医院大德路总院;周日白天、周一晚上可前往广东省中医院康合风湿慢病科研工作站(筹)咨询;也可通过“闰月医话”或者“风湿闰月说”公众号搜索医生姓名挂号。