

# 《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,双方在当日在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》,为广大市民提供了系统、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+广东旅博会旅游资源赋能”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,教你注意餐桌上的食养智慧。

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,临幊上发现,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代影响。例如,为解暑热,岭南家庭常频繁使用清热汤饮、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。”



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,健康管理的理念更深入民心,中医养生智慧越来越“火出圈”。

主办方表示,希望通过沉浸式、场景区化、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年。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



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体情况调整理疗时长。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。”

## 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、温通拔筋、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

## “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”展位成为岭南中医药文化的生动课堂,希望这股“养生风”能吹进更多人的日常生活。

德叔  
医古系列 478



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

## 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,睡醒时被褥都被浸湿。平时总感觉疲累,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狀,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亚健康研究所所长、中西医结合临床医学教授、主任医师、博士生导师

3. 不宜饮酒吸烟,也不应随意用药物补酒。

对于市场上的一些补品,尤其是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脂血症的病人,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。

### 6. 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乐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。

本版统筹:羊城晚报记者 朱嘉乐