

立冬日“穿短袖”吃膏方？按时令养生要有仪式感！ 老广开启冬季养生模式

文/图 羊城晚报记者 林清清 通讯员 陈佳佳 刘苡婷 彭逢美

11月7日迎来了二十节气中的立冬。虽然当天广州气温高达28℃，不少人还穿着短袖，但这并不妨碍广东人按时令养生的仪式感：广州多家医院在立冬日启动2025年膏方节，老广的冬季养生模式正式开启。

中医专家提醒，今年天气波动大，要特别注意养肺，尤其不要熬夜，以免虚火上炎。记者采访了解到，今年各大医院推出的特色膏方，如减重膏方、失眠膏方等备受关注，“口袋装”等便携式包装也受年轻人群欢迎。



注意护肺不熬夜

今年立冬日广州气温较高，这样的天气下吃膏方养生需要注意什么？广东人一到立冬日就吃膏方的养生传统，会有不同吗？

“今年冬季温度可能波动较大，不少人会感觉冷得不够长或冷得不够深，人容易‘上火’。冬季养生本应以‘收藏’为主，但因为有了这个‘火’，可能会引起一些身体的变化，例如，容易咽喉疼或出现一些消化道症状。”岭南

膏方联盟发起人、广东省中医院副院长杨志敏教授接受记者采访时表示，“因此，今年要特别注意养肺，我们今年推出的岁奉膏方，也是重点对此进行调理。另外，冬季养生第一要义就是多睡觉。结合今年特点，尤其不要熬夜，以免虚火上炎。此外，虽然当下天气暖和，也不要多喝冷饮。”

年轻人加入养生大军

“对我来说，膏方比传统中药好吃，没有苦涩味，每天一口也很方便，

所以比较容易坚持。”7日，20多岁的刘先生一大早就来到广东省中医院现场开膏方，他告诉记者，今年已是第二年吃膏方，“我希望减重和改善失眠，吃了一年感觉的确有效果，通过各种调理，我一共减重了15斤！容易出汗的症状也明显减轻。”

记者在多家医院膏方节现场看到，不少年轻人成为养生“新主力军”。尤其对于膏方这种便于携带、服用方便的养生方式，接受程度较高。

与都市生活相关的健康需求类膏方也颇受欢迎。在广州中医药大学第一附属医院，减重、失眠等特色

膏方今年特别受关注。多家医院今年都推出便携的“口袋装”，方便年轻人群通勤、出差所需。广东省名中医、南方医科大学中西医结合医院副院长彭康教授提醒，膏方需要从体质根源来调理。因此开方前应该通过中医师的一对一精准辩证，确认各人的不同体质和调养重点，可选择针对不同体质的协定方，也可量身定制个性化膏方。

据悉，广东省中医院还在立冬日举办了第三届杏林书香节，推出近千册中医书籍，供市民免费阅读，养生文化氛围浓厚。

牢记“中风120”口诀 抓住4.5小时“黄金时间窗”

广东258家卒中中心一键可查，有专门的院前急救和院内绿色通道

羊城晚报记者 张华

卒中早期识别工具

“中风120”口诀



广州资产管理有限公司与广州市柏亿电子商务有限公司 债权转让通知暨债务催收联合公告

根据广州资产管理有限公司（下称“广州资产”）与广州市柏亿电子商务有限公司（下称“柏亿公司”）签署的《债权转让协议》[协议编号：GZAMC-02-ZQZR-0-2023-046]，广州资产已将其对债务人揭阳市泰禾城房地产开发有限公司及其担保人享有的主债权及担保合同项下的全部权利依法转让给柏亿公司。

广州资产与柏亿公司特此通知债务人、担保人以及债务人、担保人因各种原因发生更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格等情况的相关继承债务主体或者清算主体。柏亿公司为揭阳市泰禾城房地产开发有限公司债权的受让方，现要求下列清单中所列包括但不限于债务人、担保人及其继承债务主体、清算主体等其他相关当事人，从公告之日起立即向柏亿公司履行主债权合同及担保合同约定的偿付义务或相应的担保责任。

特此公告。

广州资产管理有限公司

广州市柏亿电子商务有限公司

二零二五年十一月十二日

注：1. 本公告清单所列截至2023年4月30日的贷款本金余额，借款人和担保人应支付给柏亿公司的利息按借款合同、担保合同及中国人民银行的有关规定计算。基准日后债权及抵押担保的权利变化以相关合同（协议）及抵押登记为准。

2. 若借款人、担保人因各种原因发生更名、改制、歇业、吊销营业执照或丧失民事主体资格的，清单所列“担保人”包括保证人、抵押人、出质人。

3. 清单所列“担保人”包括保证人、抵押人、出质人。

如有疑问，请与广州资产或柏亿公司联系。

本公司公告内容如有错漏，以借款人、担保人等原已签署的交易合同为准。

广州资产联系人：肖经理 电话：0755-82586695

地址：广东省广州市天河区珠江东路28号越秀金融大厦58楼

柏亿公司联系人：林女士 电话：15817909659

地址：广州市花都区秀全街岭东路95号603房

序号	借款人名称	借款合同编号	借款本金余额(人民币元)	担保人名称	担保合同编号
1	揭阳市泰禾城房地产有限公司	华兴汕分简贷字第20190606001号、华兴汕分简贷字第20190606001-1号、华兴汕分简贷字第20190606001-2号、华兴汕分简贷字第20190606001-3号、华兴汕分简贷字第20190606001-4号、华兴汕分简贷字第20190606001-5号	197,000,000	1. 揭阳市泰禾城有限公司； 2. 杨启昭； 3. 杨宝宝； 4. 林凤	华兴汕分简贷字第20190606001号、华兴汕分简贷字第20190606001-1号、华兴汕分简贷字第20190606001-2号、华兴汕分简贷字第20190606001-3号、华兴汕分简贷字第20190606001-4号、华兴汕分简贷字第20190606001-5号

出现症状立即打急救电话

“大脑缺血1分钟，就有190万个脑细胞死亡；缺血超6小时，脑细胞损伤将不可逆。”曾进胜用一组数据敲响警钟，强调卒中救治的核心原则，即“时间就是大脑，时间就是生命”。

对于占比最高的急性缺血性卒中，发病后4.5小时内是静脉溶栓治疗的黄金时间窗，这是目前恢复脑血流、降低死亡率和残疾率的最有效方法。即便错过黄金时间窗，24小时内仍有血管再通治疗的可能，但疗效会随时间推移大幅下降。

只要出现上述任一症状，就应立即拨打120急救电话，切勿抱有“等一等、先吃药”的侥幸心理，以免延误最佳救治时机。

注意防范“院前延误”

很多患者错过黄金时间，是不知道该去哪家医院、怎么去医院。”曾进胜指出，“院前延误”是卒中救治的重要瓶颈。为解决这一问题，广东已推出卒中急救地图3.0版，将全省258家经认证的卒中中心（覆盖城市与农村）全部纳入，去年年底已在高德地图正式上线。

公众只需打开高德地图，搜索“卒中中心”或“中风急救”，即可快

速定位距离最近的卒中中心，获取医院地址、联系电话、救治能力等信息，实现“就近、就快”就医。“卒中中心是集预防、治疗、康复于一体的的专业救治体系，有专门的院前急救和院内绿色通道，能最大限度缩短救治时间。”曾进胜建议，公众可提前在地图上熟悉周边卒中中心位置，或通过医院官网、社区宣传等渠道了解救治知识，做到“有备无患”。

德叔
医古系列
485



紧张心悸四肢乏力 疏肝通阳可解焦虑

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案：黄女士，35岁，四肢乏力3年，加重半年

35岁的黄女士，3年多前与人争吵后，突然四肢乏力、心悸、憋闷感、手抖，经过补钾治疗后症状好转，但这些症状让黄女士心生恐惧，变得容易紧张、焦虑，有时还会情绪低落。被诊断为焦虑症，之后她规律服用抗焦虑药治疗。但

德叔解谜：肝气郁结，阳气不通

德叔指出，黄女士的这一系列症状根源在肝。与人争吵，导致肝主疏泄功能失调，气血和阳气不能布达，所以出现四肢乏力、胸闷、心悸、手抖等应激反应。因为对疾病的恐惧，情绪波动，使肝气郁结加重，肝气不舒，气血、阳气无法布散，故症状无法改善。肝郁日久，引起脾胃运化能力下降，没法将饮食物转化为气血，且脾主肌肉四肢，气血不能濡养

四肢，也会加重四肢乏力、手抖等症状，日久耗损阳气，开始出现怕冷等不适。

治疗上，德叔强调“温阳不等于大补”，关键在于调好肝，让肝气机畅通，发挥正常功能。德叔用疏肝理气、通阳化气的方法，经过3周的治疗，黄女士四肢乏力、手抖的症状明显好转，紧张、胸闷、怕冷等也有了显著改善，黄女士脸上重新绽开了笑颜。

预防保健：疏肝调气解焦虑

德叔提醒，对于黄女士这类易紧张焦虑的人群，要学会主动疏导情绪，避免气机郁结。平时可以按揉太冲穴、期门穴、膻中穴来疏通人体气机，每个穴位按揉100-200次，每天2-3次。还可以通过拍腋窝及胁肋

部来调畅气机，每侧拍打50下，交替进行，每日1次，帮助缓解焦虑与紧张。饮食上，可以适当进食玫瑰花、佛手、当归、龙眼肉、枸杞、大枣等疏肝养血之品，及山药、芡实、白扁豆等平补脾胃的食材。

德叔养生药膳房：疏肝健脾饮

材料：玫瑰花3克，炒山楂10克，枸杞子10克。

功效：疏肝解郁，养血平肝。

适宜人群：平素易紧张、焦虑等人群。

烹制方法：诸物洗净，将上述物品一同放入养生壶中，加适量清水，大火

煮沸后转小火煎煮30分钟。代茶饮。此为1或2人量。



有问题问德叔团队？
扫码入群可提问

揪出隐患， AI当“医疗预警官”

省二医启用智慧医疗管理智能体，2158个模型让诊疗风险提前研判

羊城晚报讯 记者张华、通讯员朱健报道：“以前靠人工翻病历找风险，像大海捞针；现在AI主动提醒，隐患刚冒头就会被发现！”11月7日，广东省第二人民医院（简称“省二医”）正式启用智慧医疗管理智能体，这款融合AI技术的“医疗安全卫士”，让医院管理从“事后补救”变成“事前预警”，给患者诊疗安全上了一道“智能保险”。

提前揪出潜在风险

“过去医护人员要从海量病历里人工排查风险，不仅费时间，还容易漏过关键问题。”省二医党委副书记、院长瞿红鹰指出，传统医疗管理就像“消防员救火”，只能等风险发生后再处置，常常陷入“漏洞难堵、疲于应对”的困境。而这款智慧医疗智能体，恰恰解决了“看得见数据、抓不住隐患”的核心痛点，它能24小时盯着诊疗全流程，提前揪出潜在风险。

35岁的张先生就体验到了这份“提前守护”。他因急性胰腺炎、糖尿病入院，第二天突然胸痛，床旁心电图提示T波动态改变，预示着心肌可能受损。就在医生还没来得及全面评估时，智能体已经“嗅”到了危险：一方面按医院规则给“未及时跨科会诊”自动叠加25分；另一方面匹配到92%相似的过往案例——“胰腺炎合并心肌缺血会诊延迟导致病情加重”，又额外叠加了50分，总评分75分触发四级风险预警。

系统立刻给主管医生发弹窗，还附上“相似案例”。主管医生点击弹窗查看案例详情后，10分钟内完成内心智体，让风险防控更精准。

“以前是‘人找风险’，现在是‘风险找人’。”瞿红鹰表示，智慧医疗智能体的启用，不仅让省二医的医疗管理更高效，也为广东智慧医疗发展提供了可复制的经验，最终受益的还是广大患者。

本版统筹：羊城晚报记者 许敏