

“健康掌门人”送新春祝福

策划:龚丹枫 董柳 郑华如
统筹:林清清 张华

健康是幸福生活最重要的指标。它是努力奋斗的基础,也是美好生活的落脚处。每一年的新年祝福,“健康”永远是第一主题词。

马年奔腾而至,羊城晚报携手广东各大三甲医院,邀请22位三甲医院的“健康掌门人”送新春祝福!祝大家龙马精神,一马当先!马跃千山传佳音,元气满满赛少年!



中山大学附属第一医院党委书记骆腾:

新岁启新篇,马年送春到!送您三匹马:龙马精神好身体,一马当先事业顺,老马识途不迷路。马年,中山一院继续做您健康的“千里马”,马不停蹄守护每一次健康托付!

广东省人民医院党委书记周琳:

羊城春暖,医者情长。站在“十五五”新起点,守护百姓健康,是我们省医人最坚定的承诺。新的一年,我们将以高质量发展为引擎,练好医疗“硬功夫”,做优质服务“软环境”,全力做您的健康靠山!

马年愿您:健康不缺席,幸福不掉队!您的健康,就是我们最温暖的年味!

广东省中医院院长张忠德:

初春阳生,万物复苏。新的一年,大家要顺势养生,调和阴阳,守住身体的“正气”。祝愿大家:如木之茂、如松之盛,岁岁常康健,年年有余庆!

祝大家身体健康,万事胜意,龙马精神!

南方医科大学南方医院院长孙剑:

骏马迎新满乾坤,马踏祥云喜迎门。南方医院衷心祝愿广大人民群众身体健康、阖家幸福、龙马精神,万事如意!

中山大学孙逸仙纪念医院党委书记杨建林:

大家新年好,值此新春佳节,我谨代表中山大学孙逸仙纪念医院全体职工,向大家致以最诚挚的祝福。祝愿各位龙马精神,身体安康!

中山大学附属第三医院院长戎利民:

骏马踏春来,祝大家骨骼硬朗,步履轻盈!马年龙马精神,万事如意!

南方医科大学珠江医院党委书记苏广武:

马年到!我在珠江医院向大家拜年。祝大家吃得好,睡得好,无病痛!最重要是记得做自己健康的“千里马”,定期检查,龙马精神!珠江医院会一直守护大家的健康,愿新一年事事顺、力气足!

广东省第二人民医院党委书记李观明:

马年到,祝大家马年大吉,“马”上有幸福、有健康!掌握主动健康的密码,做自己健康的第一责任人。我们发挥省二医疗专业雄厚实力,“7天+24小时”在线,为您提供全周期的优质健康服务。

中山大学肿瘤防治中心副主任、副院长刘卓炜:

马年将至,祝您:与癌绝缘、“脱”明正大,水到渠成,福暖四季!

中山大学附属口腔医院副院长滕伟:

一马当先春意闹,一口好牙年味到!让自信笑容伴您奔赴山海又一程。祝您身体倍儿棒,吃嘛嘛香!

暨南大学附属第一医院党委书记郭军:

马踏祥云贺岁来,新春福运满怀。愿诸君新岁里活力永驻,健康喜乐,以清淡膳食养生,以适度运动健魄。血压血脂稳如磐,血管脉络畅如川,龙马精神常相伴,岁岁安康乐开怀。

南方医科大学第三附属医院院长黎程:

金马踏春,福至“骨”康。值此新春佳节,我们携同仁之手,为您“植入”安康、“固定”幸福、“复位”如意、“牵引”祥瑞。新春伊始,愿您的人生旅途每一步都安稳踏实,每一程都有健康相伴。

南方医科大学第五附属医院党委委员、副院长徐晓武:

马蹄踏福来,送你三颗心:养心调作息,护心控指标,强心勤运动。祝您和家人新年安康,万事顺意,心之所向皆可成真。

南方医科大学中西医结合医院党委书记陈旭坚:

龙马精神启新程,新的一年,我们将推动更多“简、便、验、廉”的中医药特色疗法惠及于民,深化中西医结合。祝福大家身似骏马矫健,业如奔马腾飞,万事顺遂圆满!

广东省工伤康复医院院长张焕金:

祝大家家庭幸福,身体安康!好运萦绕,循环往复,龙马精神,家和旺岗!

广东药科大学附属第一医院党委书记林伟成:

马年吉祥如意到,四季平安福运来。广东药科大学附属第一医院祝大家新年快乐,阖家安康,祝羊城晚报越办越好!

广州中医药大学第一附属医院党委书记邱卫红:

脾胃调和百病消,精诚实干志气昂!广州中医药大学第一附属医院祝您马年气机畅达如骏马,神采飞扬!愿健康福气与您“马上”相伴!

广州市红十字会医院院长田慧舒:

骏马踏春至,仁心暖新岁。作为城市医疗应急的前哨站,广州市红十字会医院是您和家人生命健康的“第一响应人”。愿万家灯火皆平安,欢声笑语常相伴,新的一年,我们将继续与您携手并肩,如骏马奔腾之势守护生命,共筑安康。

广州医科大学附属第一医院副院长周承志:

冬春季节,气候多变,病毒活跃。勤通风、戴口罩,强身健体多运动,提高免疫力。广医一院祝羊城晚报全体读者马年吉祥,天天健康,阖家幸福,新春快乐。

广州医科大学附属市八医院院长黄逸辉:

新年好!湾区春潮涌,仁心护安康。骏马送福至,肝宁人常欢。祝您新春肝健福满,日日都咁劲!(天天都厉害!)

广州医科大学附属脑科医院党委书记宁玉萍:

心晴朗,身健康,马年自在安康!我谨代表广州医科大学附属脑科医院全体同仁,祝您在新的一年里,身心同安,温暖相伴!

广州市花都区人民医院党委书记、院长李旺林:

骏马迎春,护佑健康。新的一年,我们将继续秉承“厚德、敬业、超越、共享”的院训,始终当好老百姓信赖的健康守门人。衷心祝愿大家新春吉祥,身体健康,龙马精神,马上如意,祝愿羊城晚报越办越好!



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

一动就咳且出汗多? 补肺固表练鸟戏

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案:小廖,女性,37岁,咳嗽、汗多3月余

3个月前,小廖被一场来势汹汹的流感击倒,高热、咳嗽、全身酸痛,反复吃了不少退烧药才缓解。流感治愈后,咳嗽却迁延不愈。每日咳嗽虽不剧烈,却总觉得喉痒,

忍不住要清嗓子,说话多了或吸点凉气就咳得更厉害。还特别容易出汗,稍一活动就汗出溱溱,晚上睡觉也会盗汗,人很疲惫且怕风,精神大不如前,面色憔悴。

德叔解谜:肺气受损

德叔仔细询问后指出,小廖的问题根源在于“肺气”受了损伤。3个月前那场流感,虽然用药改善了症状,但过多使用退烧药物,汗出过多,气随汗泄,肺气因此变得虚弱,肃降能力不足,气机上逆,所以喉痒、咳嗽不止;固摄能力下降,不能控制汗液分泌,所以动辄汗出、夜间盗汗;肺气虚则不能温养体

表,故怕风、易感冒;气血生化不足,故精神不振。

治疗上,德叔抓住肺气亏虚的主要病机,采用扶正固本、益气敛肺的方法,恢复其宣发肃降的能力和固摄汗液的功能。中药治疗两周后,小廖的咳嗽明显减轻,出汗多的现象也得到了控制,不仅感觉有力,怕风症状也改善了。

预防保健:习练鸟戏吃好饭,补肺固表并不难

病毒感染后咳嗽、汗多、怕风久久不愈的人不在少数,这往往是肺气受伤的信号,调理关键在于补和固。饮食上,宜多吃山药、黄芪、党参、五指毛桃、鸡肉、牛肉等益气固表的食物,平时可练习华佗五禽戏的鸟戏。研究认为,鸟戏通过带动胸廓及膈肌活动,可增强呼吸肌收缩力,牵拉肺经,帮助补益肺

气、固表止汗。简单练习方法是:自然站立,两手在腹前交叉,缓缓上托至胸前翻掌向前推出,并向两侧展开,如鸟伸翼(吸气);然后两臂自然下落,再经体侧缓慢上提,如鸟振翅(吸气上提,呼气下落)。每日练习1-2次,每次重复8-12遍,练习时动作需舒缓,配合深长呼吸。

德叔养生药膳坊:五指毛桃煲瘦肉

材料:猪瘦肉150克,鸡脚100克,五指毛桃30克,山药(鲜品)80克,陈皮3克,精盐适量。

功效:补脾益肺,理气固表。
适宜人群:病毒感染后久咳不止、动辄汗出等人群。

烹制方法:诸物洗净,猪瘦肉切块,鸡脚去指甲,山药去皮切段;诸物放入

锅中,加适量清水大火煮开后煎煮1小时,加精盐调味即可。此为2或3人量。



有问题问德叔团队? 扫码入群可提问

专家给四大群体支招

春节吃出健康“年味”

羊城晚报记者 张华 通讯员 黄睿 黄少君

新春佳节,大快朵颐之余,如何兼顾味蕾享受与饮食健康,避免因饮食失度引发身体不适?中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超刚教授针对健康人群、外出应酬族、体重管理者、“三高”及高尿酸人群四大群体,贴心给出节日饮食的营养建议,希望市民在尽享年味的同时,守护身体健康。

健康人群:均衡为基

对于身体健康的普通人群,春节饮食的核心是遵循均衡膳食原则,在细节上做好把控,即可轻松兼顾美味与营养。陈超刚表示,均衡膳食是基础,饮食需保证食物品种丰富,粮食谷类粗细搭配,中晚餐足量摄入多种蔬菜,每日搭配奶、水果及鱼、肉、蛋、大豆等优质蛋白质,色彩丰富的搭配不仅营养全面,更能餐桌增添喜庆。

外出应酬族:点菜有门道

专家提醒,外出应酬时,饮食需主动选择、科学搭配。

就餐前可提前查看餐单,根据菜色和烹饪方式判断油盐糖含量,高油高盐菜品浅尝辄止;点菜时采用“n+1”法,菜品数量比人数多1份,蔬菜与肉类按3:1或2:1搭配,确保足量蔬菜摄入。主食优先选择粗杂粮、薯类,副食优选鱼和禽肉,大豆及制品也是佳选,叶类与非叶类蔬菜兼顾,实现饮食均衡。

饮酒前可先吃奶制品、主食或水果,减少酒精对身体的伤害,饮酒期间多喝白开水,尽量以茶代酒、代饮料。进食时细嚼慢咽,保持七八分饱,避免暴饮暴食诱发消化道疾病。

体重管理者:吃动结合

“每逢佳节胖三斤”是不少人的困

扰,对于体重管理者而言,节日饮食的核心是实现能量摄入与消耗的平衡,吃动结合是关键。能量摄入超标会转化为脂肪储存,导致超重肥胖,日常需在均衡膳食基础上,严格控制高糖高脂食物摄入。

不仅油炸糕点、油泡食品等显性高糖高脂食物要避免,坚果、加工食品、含糖饮料及烹调时多油多糖的菜肴等隐性高糖高脂食物也需谨慎摄入,烹调油脂每日摄入量控制在20-30克,减少菜肴用油。

运动是消耗能量的重要方式,节日期间若无法坚持日常运动,可通过走访友增加走路步数,每日完成一万步,其中一半以上为快走(1秒约两步);同时利用碎片化时间做深蹲、平板支撑等力量训练,爬楼梯、爬山也是不错选择。

“三高”人群:遵医嘱

高血压、高血糖、高血脂及高尿酸血症患者,春节饮食需严格遵医嘱,尤其要规避常见饮食误区,防止指标波动引发健康风险。

高血糖患者并非主食越少越好,而是要定量搭配,根据自身情况由营养师计算主食量,精米白面中搭配占比一半的燕麦、玉米、荞麦等粗杂粮,平稳控制血糖。

高血压患者除严格限盐,还需控制体重、优化膳食结构,可参考DASH饮食模式,足量摄入蔬果和低脂奶制品,减少饱和脂肪,适量吃全谷物、鱼禽肉;高血脂患者切勿认为吃素食就能控脂,素食中的烹调油脂、坚果及精制糖也可能导致血脂升高,需严控总能量摄入。

高尿酸患者需同时做好体重管理,遵循“三忌三多一少”原则:忌肉汤啤酒、忌动物内脏和部分海鲜、忌干豆类,多喝水(每日2-3升)、多吃蔬菜(每餐300克以上),减少肉类摄入(每日不超过100克,急性痛风期避免吃肉)。