

10万+网友围观！羊晚邀请顺德莫氏鸡煲创始人和名中医直播 解锁岭南四季祛湿养生密码

羊城晚报记者 张华 刘颖颖 王沫依



在《岭南祛湿妙招》直播现场，莫叔（左二）、王明（右二）揭秘网红药膳莫氏鸡煲的配伍智慧 直播截图

春末夏初，岭南阴雨连绵、湿气弥漫，身体困重乏力、胃口变差、大便黏腻、皮肤出油等湿邪问题频频“找上门”，令不少街坊困扰。4月23日，羊城晚报走进顺德莫氏鸡煲，重磅推出《岭南祛湿妙招——解锁莫氏鸡煲里的养生密码》直播，邀请莫氏鸡煲创始人莫叔、南方医科大学珠江医院中医科主任王明，深度解析岭南湿气特点、科普中医祛湿知识、揭秘网红药膳鸡煲的配伍智慧。

本次直播在羊城晚报微博、抖音、羊城派、珠江医院视频号等多平台同步开播，全网点击量达10万+，线上线下热度双高，众多自媒体纷纷联动转播，掀起全民科学祛湿养生热潮。

岭南人为什么这么怕“湿”？

岭南地处亚热带，多雨潮湿的气候造就了独特的地域体质，外湿入侵叠加岭南人饮食作息习惯，极易引发内湿郁结。直播当日恰逢阴雨，寒湿氛围感十足，让本次祛湿主题分享更具现实意义。

王明表示，中医养生讲究因时、因地、因人，三因制宜。岭南常年潮湿多雨，湿邪最易困阻脾胃，而脾主运化，脾虚则水湿代谢失常，进而滋生各类湿气问题。“身体沉重疲惫、整日昏沉困倦，如同身上穿了一件湿衣服；大便黏马桶、排便不畅；舌苔厚腻发白为寒湿，舌苔发黄则为湿热；此外，皮肤油腻、反复长痘、脾胃虚弱、食欲不振等，都是湿邪缠身的典型信号。”

不少岭南人喜欢寻求祛湿良方，但如果乱饮凉茶，反而损伤脾胃、加重湿气，所以，科学调理才是关键。

莫氏鸡煲汤底放了哪些“料”？

本次直播时，莫氏鸡煲“上新”了夏季祛湿药膳汤底。莫叔大方地给网友们分享配方，“我这煲鸡的汤底有新

县野生五指毛桃、新会陈皮、云南茯苓与小黄姜、祛湿的薏米、健脾养胃黄豆、新疆红枣。”

汤底开锅那一瞬间，清香味扑鼻而来。“野生五指毛桃是自带清香的，它又被称为土黄芪，既能补气又能祛湿祛风；新会陈皮可理气健脾、燥湿化痰；小黄姜是化解寒湿的，尤其适合长期待在空调房、少晒太阳、寒湿偏重的上班族，可温暖脾胃、驱散体内寒气。薏米能利水渗湿、黄豆健脾和胃、红枣补中益气。”莫叔介绍，这一锅汤底温清补、祛湿不伤胃，排毒健脾一举兼得。

“这个汤底的药膳配伍兼顾芳香化湿、温脾散寒、甘温健脾、和补泻兼顾、寒热平衡，春夏祛湿、调和脾胃的效果十分适配。”王明从中医角度，高度认可这款汤底的配伍逻辑。针对薏米的用法，王明建议，湿热体质选用生薏米，寒湿体质改用炒薏米，汤底配伍简单调整就能适配不同人群体质，充分彰显中医药膳的灵活智慧。

据悉，这个汤底是莫叔花了6年时间研究出来的。其祖上有人学中医，传承下来一些中医养生经验，而莫叔对中药膳也有自己的独特见解。

网上有不少人尝试“复刻”莫氏鸡煲，但味道总是差一点，对此，莫叔笑着解释，“莫氏鸡煲用的是好药材。例如，使用野生的五指毛桃，汤的清香就会特别明显。另外，好的中药材年份起码要3年起步。”

这就是岭南药膳文化的精髓——不仅懂药，还要懂食材，更要懂产地、懂年份、懂配伍。不是随便把几味药材丢进锅里就行的。

广东人春夏之交如何祛湿？

今年5月5日立夏，莫叔鸡煲的汤底近日也换了。“我们会根据季节，调整汤底配方，春夏主打健脾祛湿，秋季侧重润肺养生，冬季聚焦补肾固本。”莫叔还说，要成就这一煲独一无二的养生美味鸡煲，还需要搭配生长期240天至280天的散养土鸡，这些鸡的肉质紧实、鸡味浓郁。

除了通过饮食药膳调理，莫叔也透露了自己的“祛湿大法”，“我每天都去散步、晒太阳，不能光靠吃鸡煲啊。”

王明强调，祛湿不能只靠喝汤，生活调理缺一不可：日常需管住嘴，拒绝吃寒凉冷饮，避免损伤脾胃加重湿气；同时需要坚持迈开腿，因为运动生发阳气，配合晒太阳、八段锦、太极拳等温和运动，可以助力运化水湿。

莫叔很懂养生，他说，四季养生饮食是不同的，比如“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根”，夏季就多吃冬瓜、丝瓜、苦瓜等时令瓜果，清热祛湿、生津止渴。最近，因门店火爆，自己每日休息时间极少，莫叔会通过中药调理、药膳

食补养护身体，这也正是岭南深入人心的中医药养生智慧。

中医药膳文化融入百姓家

广东人吃鸡，会要求鸡肉嫩、鸡皮爽。直播现场，莫叔亲自给记者演示正宗鸡煲做法与实用烹饪技巧。“土鸡先用花生油拌匀均匀，避免肉质发柴；药膳汤底大火煮开后放入鸡肉，煮沸关火焖煮两分钟，这样做鸡肉皮爽肉嫩、鲜嫩多汁；另外，炖煮器具优先选用砂锅，避免用铁锅和铝锅，这样才能更好保留中药材药效；鸡煲标配是沙姜蘸料，可温中散寒、去腥增香。”

莫叔提醒，这锅汤老少咸宜，但是孕妇需谨慎食用，避免药材影响胎儿。

麦冬、沙参、红枣、当归……广东人的家里多多少少都存储了一些中药材，莫叔指出，岭南潮湿环境下，干货药材例如先存放阴凉干燥处；而油脂类药材，例如当归密封后放冰箱储存，防止走油失效。可以说，岭南中医药膳文化早已深度融入百姓日常生活。

王明感慨，以莫叔为代表的民间药膳传承人，深耕食疗养生，将祖传智慧与中医理论结合，让传统中医药文化以美食的形式走进大众生活。一碗药膳鸡汤，浓缩的不仅是地道风味，更是老广千百年顺应自然、药食同源的养生哲学。

广东出现多起“白毒伞”中毒事件，专家提醒：

“偏方验毒”不靠谱 初春蘑菇毒素含量高

羊城晚报记者 林清清 通讯员 廖温勃 周艳梅

记者近日从广州市化学中毒救援中心（广州市第十二人民医院，以下简称“市十二医院”）获悉，3月中旬至今，该院收治外院转诊的3批蘑菇中毒重症患者，分别来自惠州、广州、深圳。经研判，这3批患者均为肝毒性的鹅膏菌（俗称“白毒伞”）中毒。

为何今年蘑菇中毒事件频发？目前临床上对蘑菇中毒的救治能力与效果如何？疑似蘑菇中毒后如何处理？市十二医院专家提醒，初春蘑菇毒素含量高，“偏方验毒”不靠谱。

今年蘑菇中毒病例出现较往年提前

“临床收治情况显示，今年蘑菇中毒病例出现时间较往年提前。往年多发于清明节后，这可能与今年气温高、湿度大相关。”该院中毒救治中心副主任、重症医学科主任陈运超告诉记者。与往年相比，今年这波蘑菇中毒患者有什么特点？陈运超表示，除均为家庭聚集性发病外，该3批患者救治难度主要表现为：蘑菇毒素摄入量较大、病情进展迅速，且患者年龄偏大、合并多种基础疾病。

据介绍，白毒伞又被称为“磨房毒王”，是广东毒蘑菇致死事件的头号杀手，毒素毒力强，50克即可致死，且无特效解毒药。据《中华急诊医学杂志》

2019年发表的“中国蘑菇中毒诊治临床专家共识”，肝毒性的鹅膏菌属品种中毒病死率高达80%。

陈运超介绍，来自惠州的患者均为亲属关系，3月15日，11名患者在家庭聚餐中分食了用2斤白毒伞烹煮的蘑菇炖鸡，这些白毒伞均为新鲜采摘，当晚，患者出现胃肠道反应，并于次日凌晨3时在当地医院就诊。16日上午，市十二医院派出重症中毒救治专家赶往惠州进行会诊。经甄别，有5名患者因情况危急立即转诊至市十二医院黄埔院区重症医学科抢救，另有2人在当地医院接受了人工肝治疗后，肝功能持续恶化，17日上午转至市十二医院。

“转诊至我院的7名患者在中毒24小时内已出现不同程度的肝功能损害，48小时内转氨酶呈几何级明显升高，伴有胆红素升高、血肌酐升高，且凝血功能变差。与以往患者一般在第四天才出现肝功能恶化不同，这批患者白毒伞摄入量较大，早期已出现肝功能损害，假愈期和肝功能恶化期重叠，病情发展迅速。”陈运超说。

重症患者死亡率降至18.19%

一方面是焦灼万分、将生的希望全然托付的家属，另一方面是毒素摄入量、病情进展快，高龄且合并多种基础

疾病的重症患者，市十二医院中毒救治团队迅速响应，采取一人一策的个体化精准救治策略，并实施了国际前沿的新型人工肝毒物清除技术——血浆透析滤过。

“本次重症患者抢救成功率达81.82%。”陈运超表示，市十二医院牵头制定了《广东省急性毒物中毒诊治与救治工作指引（2019版—2022版）》。相较于传统方案，实施新型人工肝毒物清除技术的重症患者救治成功率大幅提升，死亡率降至18.19%。

据悉，2025年，市十二医院在肝毒性的鹅膏菌中毒救治中首次运用了新型人工肝毒物清除技术，开创了国内应用该技术于蘑菇中毒救治的先例，突破了传统救治方法的限制，大幅提升毒素清除能力，并减少血液制品的消耗。与常规的人工肝技术相比，该技术能高效清除蛋白结合毒素和水溶性毒素，血浆用量从3000毫升减少至1200毫升，节约了三分之二。大部分病人经1—3次治疗，病情得到控制而恢复。

救治团队表示，惠州这批重症患者从入院到出院只用11天，较大幅度缩短了患者救治时间，且无任何后遗症；增城的两名重症患者仅接受了1次新型人工肝毒物清除治疗，转氨酶即显著下降，降幅超66%。肝毒性的鹅膏菌救治技术的探索与突破，不仅大幅提升了救治成功率，有效改善患者症状、减少治疗不良反应，还减轻患者经济负

担，缓解其心理压力。

专家：“偏方验毒”不靠谱

“红伞伞、白杆杆，吃完一起躺板板”的歌谣一度风靡网络，为何仍有人频频“中招”？陈运超梳理分析近期病例后提醒，“偏方验毒”不靠谱！

惠州这起家庭聚集性蘑菇中毒事件，家属为庆祝老人生辰，凭借多年厨师经验进山采摘“鲜货”。为了避免蘑菇中毒，他们还采用了两种方法“验毒”——把蒜放在一起煮，观察是否有变色；分两餐食用，观察是否有胃肠道反应。

陈运超介绍，观察蒜是否变色纯属偏方，而先浅尝后观察胃肠道反应的方式也不适用。非致死性毒蘑菇，潜伏期短且表现剧烈；致死性高的毒蘑菇，潜伏期一般超过6小时，胃肠道反应的严重程度与病情无关联。例如，白毒伞中毒患者胃肠道反应相对轻微，且有假愈现象，极具迷惑性。

专家提醒，初春蘑菇毒素含量高亦是重要因素。例如，惠州这批患者直接炖煮采摘的野生蘑菇，且连汤食用，致使白毒伞所含毒素充分释放到汤中。

专家提醒，疑似蘑菇中毒后应立即前往具备救治能力的医院就诊，并尽量携带蘑菇、食物残渣或汤汁等检测样本。鹅膏毒肽进入人体后会靶向侵入肝脏，48小时内毒素基本与肝脏结合，血液中难以检出。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

4月答问：咳嗽能否吃水果鸡蛋？

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

你问，专家答！有问题想问德叔团队？欢迎扫码入群提问。德叔医古团队将筛选问题，在每月上读者见面会上进行回答

（本期答问专家：张忠德全国名中医传承工作室、广东省中医院大学城医院呼吸病科副主任 医师王维亮）



有问题问德叔团队？扫码入群可提问

问：咳嗽能不能吃水果、鸡蛋、鱼？
答：不能一概而论，简而言之就是“鸡蛋可以蒸着吃，鱼要看痰是黄还是白，水果别吃冰的”。

对于没有发烧、不是急性过敏引起的咳嗽患者而言，鸡蛋是优质蛋白质来源，有助于修复受损的呼吸道黏膜，增强抵抗力，可以适当吃，建议做成蒸蛋羹、蛋花汤，避免油炸煎炸。

如果患者是寒咳，例如，患者的痰是白色、清稀、泡沫状的，深海鱼和海鲜性偏寒凉，建议少吃或不吃；但如果患者是燥咳或阴虚，例如，干咳无痰、咽喉干痒，甚至带血丝，可适量吃些清蒸淡水鱼，并搭配梨、百合，这些都是润肺止咳的。

水果是否能吃关键看温度和甜度。刚从冰箱里拿出来的水果不能吃，因为冷刺激会让气管痉挛，咳嗽会瞬间加重。太甜的水果要少吃，例如，芒果、榴莲、菠萝、提子等，吃糖分过高的水果会刺激咽喉黏膜，增加痰液黏稠度，喉咙有被“糊住”的感觉。

问：咳嗽老不好，一躺下就咳得厉害，为什么？

答：这种情况非常典型，千万不要只当普通感冒治疗。出现这种症状，主要原因可能有以下几种：

第一种是鼻后滴漏综合征（上气道咳嗽综合征）。患者一躺平，鼻涕就顺着后鼻孔流到咽喉部，从而引发剧烈咳嗽。这类人群往往早上起来第一口痰特别多，或总觉得喉咙里有东西黏着，咳不出来又咽不下去。

第二种是胃食管反流性咳嗽。患者躺下时，胃和食管处于水平位置，胃里的胃酸更容易冲破贲门这道“阀门”，反流到咽喉甚至气管，导致

出现顽固性干咳。这类咳嗽通常发生在患者饭后平躺或夜间熟睡时，可能伴有烧心、反酸、口苦的感觉，但很多人没有明显的烧心感，唯一的症状是咳嗽。

第三种是咳嗽变异性哮喘。这是哮喘的特殊类型，只咳不喘。患者夜间迷走神经兴奋，气道更容易收缩痉挛，容易在凌晨三四时出现阵发性剧烈咳嗽。

这些症状可居家作简单分辨：躺下时，用两个枕头垫高，让头颈部高于胸腹部形成一个斜坡，观察咳嗽是否缓解。如果垫高后明显不咳了，那么，患者患鼻后滴漏或胃食管反流的可能性就极大。

问：春天常咳嗽，是不是湿气重引起的？

答：您在岭南地区发问，答案是极有可能。春季岭南多回南天，湿气是导致近期咳嗽高发的核心病机。

岭南春季的“湿咳”有以下鲜明的特点：

痰的状态：痰是白色、滑腻、量多、容易咳出的，或者总感觉喉咙里黏糊糊的，吐不干净。

全身感觉：身体沉重像裹了湿布，春困严重，大便黏马桶，舌苔又厚又腻像铺了一层豆腐渣。

咳嗽节律：吃了甜食、肥肉、奶茶、生冷水果后，咳嗽和痰量明显加重。

居家调理时，患者不要急着吃川贝雪梨羹、雪梨偏凉润，越吃湿气越重，咳嗽越难好。建议用陈皮煮水喝，理气健脾燥湿。或者用木棉花、茯苓、薏米、白扁豆煲瘦肉汤。回南天时一定要记得关紧门窗，开空调除湿，外湿不入屋，内湿才容易祛除。

医药类唯一！

暨大团队岭南陈氏针挑法人选广州天河区非遗名录

日前，广州市天河区第十三批区级非物质文化遗产代表性项目名录公示，由暨南大学附属第一医院（广州华侨医院）主任医师、博士生导师、新医针挑科学创始人、岭南陈氏针挑学术流派创始人陈栋教授领衔的岭南陈氏针挑法人选，成为该批唯一上榜的传统医药类非遗代表性项目。

岭南陈氏针挑法源于传统砭石与古代九针理论，是在岭南地域长期临床实践中形成的特色中医外治技术，至今已走过150余年完整传承历程。目前，第四代传承人陈栋教授团队主要核心成员包括袁晨、丘晨、钟铿、张霖琛、陈嘉勋、戴伟明、陈维平等。

成功入选区级非遗后，陈栋表示，自己深耕针挑学科临床与研究52年，带领团队形成了完整的著作、论文、课题、专利体系，获得各种科技奖项5项。“非遗认定是对这项岭南特色技术官方性、合法性、保护性的确认。”

更令人惊喜的是，岭南陈氏针挑法与羊城晚报的渊源早在44年前就已结下。1982年5月18日，羊城晚报头版刊发《王义智主治医师多年临床试用针挑治男性不育取得成果》，独家报道了这项中西结合技艺的诊疗成果，在全国引发轰动。

彼时陈栋刚刚来到暨南大学，师从王义智教授。他回忆，报道刊发前，科室日均接诊患者仅二三十人；见报后，迅速创下“日收百信、日接百患”的“双百”效应——高峰期日均接诊破百人，每天收到全国各地患者来

信百余封，有患者凌晨就来排队挂号。

一则短讯为何引发如此大反响？“当时不育症属于疑难病，治疗手段少、创伤大、费用高，而针挑不开刀、不吃药、疗效确切，刚好填补了这一空白。”陈栋表示，很多患者从外省专程赶来求医，让他深切感受到群众对此项技术的迫切需求。

与传统针灸、推拿、外科微创有着本质区别，岭南陈氏针挑法形成了融合传统中医与现代医学的完整诊疗体系，陈栋总结出“轻、准、柔、稳、巧”五字操作精髓。

陈栋表示，陈氏针挑小创口、不出血，直接作用于脊神经节靶点，辅以局麻操作，主攻颈肩腰腿痛、腰椎间盘突出症、男女不孕不育三大方向。四十余载行医路，背后是无数跨越山海的诊疗故事。“我们接诊过最小的颈椎病患者仅9岁，经治疗后效果显著，现已升入初中；接诊过最高龄的患者是95岁老干部，因严重腰痛乏力无法站立，被轮椅推来就诊，一个疗程结束后便能正常走路。”不仅如此，海外患者也慕名前来——83岁的美国患者程女士专程回国接受治疗；尼日利亚外交官夫妇经治疗后诞下龙凤胎。

如今，岭南陈氏针挑法早已打破“家族秘传”的边界，形成了“院校教育+师承带教+继续教育”三级培养体系，目前，主要传承人代表有44名，筑牢了人才根基。

羊城晚报记者 陈亮 王沫依