



寒冬喝碗养生汤 “暖笠笠”迎元旦

文/羊城晚报记者 余燕红

降温了！有小伙伴称“感觉广州终于入冬”。再坚持上几天班，就是元旦假期。

广州医科大学附属中医医院治未病科副主任中医师高三德称，假期里吃得好吃得玩得好固然重要，趁着有时间，不妨针对假期的“三多症”，为自己准备一些消滞、健脾、补气的汤水，不时调理自己的身体状况。

睡得更多——补气为主

因为疫情，不能去太远的地方，假期正好来补觉。可是很多人抱怨自己睡眠时间远远超过8小时，但还是越睡越困，睡得昏昏沉沉。

高三德指出，很多年轻人都存在一个误区，认为没睡够的觉可以补回来，其实平时熬夜假期拼命睡反而会打破正常的睡眠规律。长时间

睡眠会造成正常的生物钟紊乱，将直接导致身体上的不适应，“睡多了，头昏脑涨不足为奇”。

中医认为，久卧则伤气。他解释，人体气不足则特别容易累，推荐食用党参、北芪、薏米等中药材，或者用参片泡水喝，以扶正固本，滋阴养血，对缓解疲劳很有帮助。

吃得更多——健脾消滞

元旦假期，是与亲朋好友团聚的好时机，下馆子是不可避免的。几天胡吃海喝，胃肠道最容易出现问题，消化不良等症。高三德称，暴饮暴食会造成脾胃不和，纳运失常。脾胃是后天之本，主运化功能。胃失受纳，脾失运化，容易出现食欲减退、消化不良、腹

胀、便秘等症状。他建议，节日可用陈皮、麦芽、谷芽等药膳汤水，既健脾开胃，又行气化痰。假日里，如果有食滞症状，可以买点保和丸服用。

食疗方

●陈皮麦芽瘦肉汤
材料：瘦肉250克、陈皮5克、

食疗方

●党参北芪百合煲猪肉
材料：党参15克、北芪15克、百合10克、瘦肉250克。
功效：补气健脾，和调五脏。
●红参或高丽参片泡水喝
材料：红参片6克或高丽参片3克，开水250毫升。
功效：大补元气，摄血固脱。



图/视觉中国

走得多——养肝补肾

虽说不能长途游，但还是困不住大家省内露营的心。高三德提醒，本周降温，外出的民众要带够衣物，注意头、手、脚的保温。有些人喜欢长途步行或长时间跑步，这易使肢体尤其是上下肢关节周围的韧带、肌腱组织受到劳损或扭伤。而中医认为，久行伤筋，筋归肝所主，骨为肾所主。所以，养肝补肾，如杜仲、桑寄生、白芍、山药、枸杞等药材调补肝肾，或者可以按摩足

三里、三阴交、涌泉穴，能调理脾肝肾，强身健体。

食疗方

●杜仲山药杞子煲鸡汤
材料：杜仲15克、山药15克、杞子10克、鸡半只。
功效：养肝补肾滋脾。
●牛大力煲猪尾汤
材料：牛大力15克、猪尾一条。
功效：补肾壮腰，强筋健骨。

两种体质的人最怕冷！这样泡脚有帮助

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳

大降温，怕冷是人的第一反应。但在中医看来，有两种体质的人最容易怕冷。是什么体质？如何解决？广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红有养生小提醒。

两种体质最怕冷？

闫玉红介绍，在中医看来，有两种体质的人，在冬天感到特别怕冷，那就是阳虚和阴虚火旺的人。典型的阳虚人群，平时手脚比较冰冷，没什么精气神，比较怕冷，脸色比较白，但喝点热水、吃点姜就能缓解。中医认为“阳虚生内寒”，这种类型的人群是内寒引起的怕冷。

应对这种类型的怕冷，相对比较简单。可以用一些温阳的方法，比如冬天吃当归生姜羊肉汤，喝点生姜水、姜茶，艾灸或泡脚等，这些方法能够温暖体质，都可以解决阳虚症状，缓解怕冷。

而另一种“怕冷”体质则比较隐秘，需要通过舌诊来判断体质，往往属于阴虚火旺。闫玉红解释，这类人群虽然手脚冰冷，但脸色不白，血液循环很差。然而一看舌头，又是舌红少苔，这就是阴虚火旺体质。这种体质的人群体内有内热，但是因为气血不通，内热都罩在体内，所以也会怕冷。这一类人群既容易咽喉痛、口腔溃疡，但同时手脚也比较凉。

对于阴虚火旺的人群来说，如果单纯用一些温阳的食物会适得其反。比如说阴虚火旺的患

者，如果食用当归生姜羊肉汤，往往会让口腔溃疡更加严重，甚至还会有便秘、痔疮等情况。对这种体质的人群，要改善血液循环的问题，闫玉红建议可以适当多做运动，特别是扩胸运动，再适当配合泡脚，把热给“引”出来，让体内的“内热”均匀地分布到全身，这样才能解决这种怕冷的症状。

冬季泡脚养生有何讲究？

睡觉前暖暖地泡个脚，成了不少人的“养生小仪式”。闫玉红提醒，泡脚养生有些细节要注意。

时节养生，讲究春生、夏长、秋敛、冬藏。在冬天，人体要“冬藏”，最好少出汗，泡脚可以温通、补阳，对阳虚和阴虚的患者都有效果。闫玉红提醒，泡脚要以达到温通为目的，而不是出汗为目的，因为如果泡得出汗太多，就会伤津液，对阴虚和阳虚的患者都不适合。

因此，泡脚时要注意，水温不要太高，尽量以不出汗为度，泡到觉得四肢比较温暖、舒服就好。水温控制在40℃左右，如果冷了可以再加水，不要一开始就用很热的水，不然身体会受不了。

泡脚的水位也不要太高，夏天可能泡到足三里，但冬天没过脚面就可以，且要注意泡脚时穿着保暖，把脚泡暖和了，就赶紧去睡觉。

另外，静脉曲张、糖尿病、高血压的患者以及对温度感觉不那么灵敏的人，尽量少泡脚，需要泡脚时，要先征询医生建议。

冬天进补用鹿茸，服用时宜从小量开始

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星 图/视觉中国



“冬天进补，开春打虎”，冬季更是进补的好时节。广州市第一人民医院药学部中药师李欣指出，羊城降温来一碗鹿茸汤，平素冬季手脚冰凉，畏寒怕冷的人群不妨试试用鹿茸。

中医认为，鹿茸，其味甘、咸，性温，可壮肾阳，益精血，强筋骨，调冲任，属于“血肉有情之品”，是进补元阳的上品。李欣指出，该汤品适用于肾阳不足、精血亏虚、畏寒肢冷、眩晕耳鸣、神疲乏力、腰酸膝软等不适的人群。

值得注意的是，鹿茸性偏温，且药力较强，服用时宜从小量开始，缓缓增加，不宜一下子用很大的量。凡阴虚阳亢、血分有热、胃火盛或肺

有痰热，以及外感热病者，均忌服。

鹿茸炖瘦肉汁

材料：鹿茸片5克、山药15克、枸杞子10克、瘦肉300克、生姜3片、调味料适量
做法：药材冲洗干净，瘦肉切除筋膜，切成肉末；将所有材料放入炖盅，加入适量清水，盖好地盖隔水炖煮2小时，食用前调味即可。
功效：温肾壮阳、补血益精、补脾滋肾。

远离“鼠标手”，医生教你这样用鼠标

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆灼

作为一个新时代的“打工人”，每天上班时使用电脑鼠标工作，下班抱着手机平板电脑娱乐，双手似乎永远离不开电子设备。久而久之，手腕会受伤，这就是“鼠标手”。如何远离鼠标手？广州中医药大学第一附属医院骨伤中心一骨科（创伤骨科）曾展鹏主任中医师为读者支招。

曾展鹏介绍，“鼠标手”医学上称为腕管综合征，主要表现为手指麻木痛乏力。腕管由骨与韧带构成，是手腕部一些神经肌腱通过的隧道。腕管里的神经、血管、肌腱等组织就像通过隧道的车辆。当手腕持续用力出现劳损，隧道变窄，腕中肌腱通过不畅，类似隧道中

出现车祸，车道被占用。阻塞严重时，与肌腱同在一个管道中的正中神经就会受到挤压，表现出手麻、手疼等症状。经常使用鼠标，以及织毛衣、打鼓、颠勺等反复屈伸手腕的活动，会使得肌腱水肿，腕管内压力升高，对神经产生压迫，诱发此病。

得了“鼠标手”，主要症状是拇指、食指、中指的麻木感、刺痛或胀痛，抓握力量也会减弱。它还会在夜间、晨起、劳累时加重，甩手、局部揉一揉时会缓解；另外，将双手背在胸前并拢，手指向下，手背相互挤压20-60秒，麻木疼痛的感觉会更严重。

远离“鼠标手”，工作时应

注意几点：

1. 避免上肢长时间处于固定、机械而频繁活动的工作状态，使用鼠标键盘或玩手机时，每1小时要起身活动肢体，做一些握拳、捏指、甩手等放松手腕和手指的动作。
2. 使用电脑时，电脑桌上的键盘、鼠标的高度最好低于坐着时的肘部高度，以避免肘内正中神经受压；坐姿挺直并使用优质背垫，双脚平放地面或脚垫上；显示屏放置高度应适中，双眼应与屏幕处于同一水平。
3. 使用鼠标时，手臂不要悬空，以减轻手腕压力；不要用力敲打键盘及鼠标按键；鼠标最好选用弧度大、接触面宽的，有助于力的分散。



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

冷热皆怕睡不好，妙用中医安度更年期

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 陈女士，51岁，更年期+失眠

“收经1年多，就失眠了1年多！”陈女士在门诊苦恼地说。更年期之前，陈女士活泼开朗，吃嘛嘛香，一觉睡到大天亮。但1年多前，月经开始不规律，人也越来越烦躁，动不动就发一通无名火。慢慢发现安稳睡一觉是个奢侈的愿望，要么两三个小时都睡不着，好不容易睡着了，

老公转个身就醒了，醒来后只能默默辗转到天明。“还经常会腰酸背痛，腰部总会发凉，手脚更是冰冰冷冷的，头发也越掉越多……”陈女士越说越生气，又开始急躁了。德叔坚定地说了出经典台词：“放心，交给我。”陈女士听到后，仿佛吃下了定心丸，平静了下来。

德叔解谜 肾阳不足，肝郁气滞

更年期是个正常的生理过程，无需过分担忧，家人应多些宽容，让女性平稳度过更年期。德叔提醒，像陈女士这样严重的更年期反应，一般与肝肾气血相关，若平衡肝肾关系，就能改善更年期的诸多不适。陈女士月经不规律是天癸将竭的一个表现，在肾精耗竭时若没有及时补充肾气，会导致肾阴肾阳的亏虚，进一步引起肝血不足。肝血亏虚

后，肝气无阴血收敛则上浮，并且容易导致肝气郁滞。肝阳上亢，肝郁化火就导致了一系列情志上的变化，更会影响睡眠。所以治疗上，德叔前期以收敛肝气、滋养肝阴为主，辅以补肾气；后期则重在温补肾阳、滋补肝阴，辅以滋补肝阴。服用中药一个多月后，陈女士的坏脾气已经很少出现，睡眠好转，手脚腰背也逐渐温暖了，目前在门诊间断复诊。

预防保健 正视更年期症状，疏肝勿忘调脾

在中医药综合调理下，更年期是可以安稳愉快度过的。德叔强调，除了家人要体谅，陈女士也要正视自己更年期所面临的改变，让情绪有一个合理的渠道疏泄。在自己不能调节时，可多跟家人倾诉，必要时及时寻医问药寻求帮助。药膳方面，可以适当选

择玫瑰花、素馨花、茉莉花、合欢花等疏肝理气之品，搭配陈皮、砂仁、党参、白术等补气健脾之品。平时可多按揉期门穴、太冲穴。具体方法如下：用拇指或食指指腹，置于穴位处按揉，力度要适中，每个穴位按揉150~200次，每日1次。

德叔养生药膳房 首乌煲鸡

材料：鸡半只，制何首乌10克，元肉15克，红枣（去核）四五枚，枸杞30克，生姜3-5片，精盐适量。
功效：温中健脾补肝肾。
烹制方法：诸物洗净，母

鸡宰杀去脏杂，洗净，放入沸水中焯水备用；上述食材放入锅中，加清水约2000毫升，武火煮沸后改为文火煲1.5小时，加入适量精盐调味即可。此为三四人量。



脾胃虚寒怎么补？

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 王雯玉

中医常说“脾胃虚寒的人，容易不受补”。那脾胃虚寒，究竟有什么特征呢？

广州医科大学附属中医医院急诊科主任中医师范小红解释，一吃冷的或凉的东西就容易拉肚子，大便不成形，就是脾胃虚寒。脾胃虚寒以大便是否成形和进食的食物决定的。尤其是初冬时节，昼夜温差大，脾胃虚寒的人很容易手脚冰冷、肚子不舒服，所以这个时候进补很重要。

她提醒，脾胃虚寒的人，在进补的同时不能太燥。四肢冰冷、易拉肚子、脸色苍白，可以多吃胡椒、生姜、羊肉、猪肚、牛肉等食材来进补，这些食物

可以让你脸色红润，不会那么容易拉肚子，还可以强身健体，让四肢会温暖，人更有精神。

白萝卜牛肉汤

材料（2-4人份）：牛肉500克、白萝卜半条、葱1条、生姜2片、八角1个、桂皮5克、胡椒粉适量。

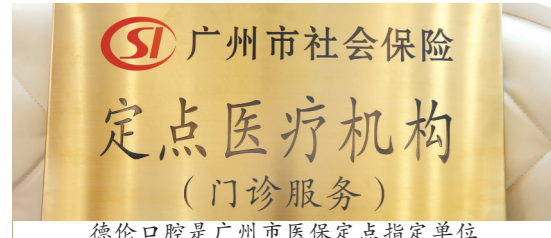
做法：所有材料放一起炖至肉烂即可食用。

功效：白萝卜有顺气化痰、宽中理气、清热生津、消滞；牛肉富含优质蛋白质、强筋健体的作用。这个汤老少皆宜，但不建议和人参一起同吃。

好牙迎新年，牙齿好吃饭更有滋味

“广东爱牙工程社区行”公益援助，1000颗种植体免费送，享博硕学位种植名医亲诊，免挂号费、专家会诊费！
预约热线 020-8375 2288

文/杨广



牙齿修复，越来越多人选择种植牙

牙齿缺失后，以往不少人会选择安装假牙来修复，而现在更多的人会选择种植牙。“种植牙已经40多年的发展。”德伦口腔徐世同院长介绍，“数字化亲骨型无牙颌即刻种植是采用亲骨型种植体，通过3D数字化反复设计和模拟其植体受力的均衡及植入角度，实现可视化、精度化、舒适种牙。能做到当天种牙当天戴牙，术后当天就能正常饮食。”

专业口腔机构，让你重获好牙口

自2011年德伦口腔东风总院在广州落成开业，德伦口腔不断升级品牌理念，除了拥有专业的团队，从技术到设备、从理念到服务、从标准到流程等方面，都实现了与国际先进医疗全面接轨。德伦口腔集团每一家下属机构都坚持一切以客户为中心，为市民提供一对一的优质服务。



广东爱牙工程社区行

由广东省临床医学会携手德伦口腔共同推进“粤口腔健康”建设，针对缺牙，无牙等口腔问题提供多方面的公益援助，帮助市民解决牙齿问题。

高额补贴
进口种植体免费送
(限量送出1000颗)

0元专家挂号费 (每日限50名)
0元口腔拍片检查 (每日限50名)
申领热线: 020-8375 2288