

南海区第四人民医院中医科主任陆小强分享中医养生知识

多吃水果不一定有益健康

【名医对话】



开篇语:古有神医扁鹊望闻问切定病源,华佗首创“麻沸散”让病人术中无痛苦。如今,在西樵有哪些名医?他们对治病救人有什么妙招?街坊只要守住《樵山社区》的“名医面对面”栏目,就可以近距离接触本土名医,感受他们的仁心仁术。

【名医有约】

开诊时间:每周一至六上午8:00-12:00
办公地点:门诊二楼中医科门诊

撰文/摄影 黎珠仪
通讯员 黄春梅 李霞玉



【人物名片】

陆小强
职称:副主任医师
职务:中医科主任

【名医简介】

从事临床工作20多年,师从广东省中医院名中医杨志敏教授(博士生导师)运用经方药结合治疗各种疑难杂病;曾到广西壮族自治区省级人民医院进修西医呼吸内科。2011年调入南海区第四人民医院。

【名医专长】

中西医结合治疗呼吸内科如肺炎、慢性气管炎,慢支肺气肿等疾病。并擅长针药结合对四肢关节疼痛及颈肩腰腿痛的治疗,运用经方治疗各种疑难杂证有独到的疗效。

主持/参与省市级多个临床医学科研课题项目。在国内多家国家级医学核心期刊发表学术论文10多篇并获得科技论文进步奖。

《樵山社区》:常说的“湿气重”到底是什么意思呢?“湿气重”的人会有怎样的身体不适的表现?

陆小强:在中医里面,“湿”是“六淫”(风、寒、暑、湿、燥、火)之一。在这“六淫邪气”中,中医最怕湿邪。根据湿邪的来源不同,有内湿与外湿之分。外湿多因地面湿气上蒸或淋雨雾露而成,在正常条件下对人体无害。内湿多由于嗜好茶酒、冷饮冷食等不良的饮食习惯形成,久而久之会损伤脾胃。

像皮肤麻木、筋骨关节疼痛、下肢沉重、浮肿、消化不良、口苦、便溏、舌苔厚腻等,都可能由“湿”引起的病症。湿邪致病的特点是病情长久、反复,缠绵难愈,易寒湿伤脾,或湿郁化热。

《樵山社区》:中医里的“体质辨识”有什么作用呢?人们怎么才能知道自身是属于什么体质?

陆小强:中医把人的体质分为九种,分别是:平和体质、气虚体质、湿热体质、阴虚体质、气郁体质、阳虚体质、痰湿体质、血瘀体质、特禀体质(也称为“过敏体质”)。体质的形成受先天、年龄、性别、精神状态、生活及饮食条件、地理环境等众多因素的影响。只有明确自身体质后,才能选择最适合

的养生方法。

近年来,人们对于“未病先防”的重视程度越来越高。很多人会在未发病前,便通过日常的身体调理防患于未然。市民可以咨询专业的中医,让其进行“体质辨识”,即通过一系列的形体特征、心理特征、发病倾向等人体信息来辨别体质,继而制定适宜的调体保健方案。

《樵山社区》:关于中医养生,有哪些常见的知识误区吗?

陆小强:“多吃水果有益健康”,从某种程度来说,就是一个很典型的误区。正如上一个问题所说,不同的体质应当有不同的养生调理之道,并不是所有人都适合常吃水果的。打个比方,有的人可以长期食用芒果、菠萝等水果,但是有的人只要稍微吃多了就会腹泻。因此,要弄清楚自身属于什么体质,才能判断是否适合常吃水果,适合吃什么水果。

此外,市面上常常会夸大一些食品对于女性美容养颜的功效。例如阿胶,阿胶只有对身体体质受得住的人,才能起作用。而一些“养生花茶”,比如玫瑰花茶,会有疏肝行气的功效,对于气郁气结、乳房胀痛、月经不调等症状有一定的调理作用,但是“脸色红润”、“皮肤白嫩”等功效就有夸张之嫌。

“庞铁面”著家训 扬廉洁之风

庞尚鹏是桂城叠滘村头坊人,著《庞氏家训》一书警醒后世族人

廉洁好家风

关心百姓疾苦,重视民意,为官清廉,一身浩然正气,执法如山……历史上甚至有民谣称他“一廉如水,一猛如虎”。他就是庞尚鹏,以推行一条鞭法、打击贪官污吏、清理整顿盐务与屯田、撰写家训等著称,是明中期杰出的改革家。

“庞铁面” 威慑一方贪官污吏

庞尚鹏,字少南,号惺庵,原是南海桂城叠滘村头坊人。明嘉靖三十二年(1553)进士,

历任监察御史。庞尚鹏为官清廉,不畏权势,在乐平县任职时,民谣颂他“一廉如水,一猛而虎”。在历任职务中,他疾恶如仇,对贪赃枉法者,坚决打击,让贪官污吏“不寒而栗”,人称“庞铁面”。在福建,他严惩横暴害民的锦衣卫校官以及假冒姓名免除差役的宦官下属、参劾奸相严嵩爪牙胡宗宪贪赃枉法,侵吞克扣军需;在河南,他打击干扰法令的达官贵人,豪门大族,使贪官污吏惶惶不可终日,纷纷辞官离去;嘉靖后期,隆庆和万历初年,庞尚鹏还出任朝廷的监察官,担负分察百官、考核吏治,整肃朝纲的重任。

隆庆三年(1569)十二月,庞尚鹏被罢官回家,次年六月,又被贬斥为民,直到万历四年(1576)十二月以原官身份复出,时间前后长达六年之久。在这

期间,仕途遭遇的挫折的他并未就此消沉。在六年的士绅兼平民的生活里,他积极关注地方民情与事务,关注地方社会建设,并以实际行动教化地方,先后撰写完成《行边漫纪》、《庞氏家谱》、《庞氏家训》、《殷鉴录》等一系列著作,其中又以《庞氏家训》最为有名,对后人影响深远。

《庞氏家训》 警醒着庞氏后人

《庞氏家训》共十款六十九条,内容包括“睦宗族”、“慎交友”、“尚勤俭”等内容,警醒着后世族人立业操勤,谨于当躬,正己修身。《庞氏家训》一书,世人以为可与《颜氏家训》齐名,是中国古代有关家庭教育的重要著作。

在书中庞尚鹏回顾了父亲

艰难创业和自己少年时半农半读的经历,要后辈念之,勿忘勤俭。对于子弟们的前途,他主张如力所能及,就以儒为世业;如不能,则应以农商为常业。

“祖先庞尚鹏是一个清廉正直的官,小时候父亲和祖辈都有给我讲过他的故事,《庞氏家训》是我们‘家族之宝’,其中的很多思想仍旧提醒着我们庞氏如何为人处事,如何处理金钱财务。”叠北村头坊庞氏一族后人庞健华说,家里的老房子拆后重建成出租屋,一次有位租客落下了600多元现金在卧室里,父亲巡房时发现了并取回了回来,让他打电话联系租客取回钱财。庞健华回忆:“那次经历印象十分深刻,父亲告诉我们,我们的祖辈鼓励我们经商,但一定要诚实守信,不能贪。”庞健华告诉记者,也是那次之后他慢慢理解

了廉洁的含义。

此外,庞氏家族后人有的在政府部门任职、有的在村里当官,受庞尚鹏影响,廉洁之风不仅在家里弘扬,也带到了职场上和村里,给他人以良好榜样。

撰文/摄影 邹韵斯
通讯员 唐艳桃



庞氏家训