



开栏语:古有神医扁鹊望闻问切定病源,华佗首创“麻沸散”让病人术中少痛苦……如今,在西樵有哪些仁医?他们对治病救人又有什么妙招?街坊们只要守住“妙手仁医”栏目,就可以近距离接触本地仁医,感受他们的仁心仁术。

别一上火就喝凉茶吃清热药

南海四医中医科主任陆小强支招“降火”方法



陆小强

【仁医简介】

姓名:陆小强 职称:副主任中医师

职务:中医科主任

毕业于广州中医药大学,擅长中医诊治内科、妇科、儿科、皮肤科等疾病,并专于对四肢关节疼痛及颈肩腰腿痛的治疗。

【仁医有约】

时间:每周一至六上午8:00-12:00

地点:门诊二楼中医科门诊

【仁医对话】

《樵山社区》:经常会听到有人说“上火了”,在中医学理论来看,到底上的是什么火?是什么原因导致上火?

陆小强:从中医理论讲,人体分阴阳两个方面,它们是消长平衡、相互制约的关系。阴阳平衡人体则健康,若阴阳失调就会出现病症。中医认为人体阴阳失衡,阳盛则热或阴虚火旺都会导致上火。人体内的“上火”可分为实火和虚火。

实火多由于火热之邪内侵或嗜食辛辣所致,实火患者表现为面红目赤、口唇干裂、口苦燥渴、口舌糜烂、咽喉肿痛、牙龈出血、鼻衄出血、耳鸣耳聋、身热烦躁、尿少便秘等症状。而虚火多因内伤劳损所致,如劳神劳心过度,导致脏腑失调、体虚而生内热,内热进而化虚火。患者多表现为

形体消瘦、潮热盗汗、口燥咽干、五心烦热、躁动不安等症状。此外,根据五脏六腑,上火可细分肝火、心火、胃火、肺火和肾火这五种。

《樵山社区》:多数人上火了就会吃清热药物或者喝凉茶,这样可以有效“灭火”吗?

陆小强:很多人都容易陷入这种误区。一旦上火,街坊往往自发选用牛黄类药物,如:牛黄上清片、牛黄清胃丸、牛黄解毒片、黄连上清片等。在中医里面,每种药都讲求“归经”,即药物作用的定位、对哪方面的治疗。而牛黄类药物一般用于去实火。

还有的是很多广东人也容易陷入喝凉茶的误区。实际上,实火患者才适合喝凉茶,而虚火患者并不适合,容易导致肠胃寒湿。而针对体虚、老人、儿童等不适合喝凉茶的人群,

则建议可用沙参、玉竹、淮山、百合、麦冬、西洋参等清补食材煲汤,通过滋阴来缓解上火的症状。同时建议,想有效“灭火”,最好遵照医嘱用药。

《樵山社区》:平时我们如何“降火”?

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、疾病等众多因素的影响。市民可以咨询专业中医,让其进行“体质辨识”,了解自身体质情况,制定适宜“降火”的方法。

撰文/摄影 何泳谊
通讯员 黄春梅 李霞玉

市场里买菜 窍门真不少



南海民政



家南海知识大讲堂

由南海区民政局和家南海文化发展促进会联合举办的“全民奔跑吧!南海知识大闯关”H5答题线上答题即将结束,请广大读者抓紧最后机会参与答题,赢取红包奖品。

本次活动通过有趣的动画,设置“家南海”涵盖的内容,南海区著名地标、传统习俗、历史名人等闯关题目,线上答题积分前10名的参赛者将获得“家南海智多星”的称号以及相关礼品。

下面由笔者为大家普及一下家南海的知识吧!

1、问:民政部门临时救助对象不包括?

答:助学学生。

2、问:民政部门康复救助不包括?

答:癌症患者。

3、问:急难救助原则上是哪种类型的救助?

答:一次性救助。

4、问:哪项符合申领南海区社会工作者职业资格证书奖励内容?

答:助理社会工作师一次性奖励1000元。

5、问:南海的综合实力已经连续五年位居全国中小城市百强区第几名?

答:第二名。

活动详情:

活动时间:即日起至12月6日12:00

参与方式:扫描下方二维码,即可参与活动。

撰文/吕淑桦



的地方,有一白色略带淡绿色的带状环,菜农管它叫茄子的“眼睛”。眼睛越大,表示茄子越嫩,眼睛越小,表示茄子越老。嫩茄子手握有粘滞感,发硬的茄子是老茄子。

◎冬瓜:

用手指压冬瓜果肉,挑肉质致密的买,因为这种冬瓜口感好;肉质松软的煮熟后会严重缩水。

◎萝卜:

不管哪种萝卜,以根形圆整、表皮光滑为优。第二是分量较重,掂在手里沉甸甸的。第三,皮色正常。皮色起“油”的可能是受了冻。第四,买萝卜以中型偏小为宜,肉质比较紧密。

撰文/整理 林应涛
部分资料源于南海区食品药品监督管理局



◎辣椒:

尖辣椒辣得多,且果肉越薄,辣味越重。圆椒多为甜椒,果肉越厚越甜脆。红椒的维生素C比青椒多0.8倍,而且红椒分量轻,但口感不如青椒脆嫩。

◎黄瓜:

不管什么品种,黄瓜都要选嫩的,最好是带花的(花冠残存于脐部)。同时,要挑硬梆梆的。因为黄瓜含水量高达96.2%,新鲜的瓜条总是硬的,失水后才会变软。

◎山药:

山药表皮光洁无异常斑点,才可放心购买。只要表皮有任何异常斑点,就表示它已经感染病害,食用价值降低了。

◎土豆:

尽量选圆的,越圆的越好削。皮要干的,不要有水泡的,不然保存时间短。凡长出嫩芽和外皮变绿的土豆则已含毒素,不宜食用。

◎茄子:

在茄子的萼片与果实连接