

煲汤饮凉茶 广东人的养生经

实习生 何锦奕
中青报·中青网记者 夏瑾

作为土生土长的广东人，19岁的周小哲每天至少有一餐会喝汤，这是她自小养成的习惯。

去国外读书后，寒假回国，外公外婆会变着花样给她煲颇为费时的老火汤——五指毛桃鸡汤、椰子鸡汤、木瓜鲫鱼汤……“他们知道我在国外喝不到，所以只要我在家，他们就会特意花时间给我煲老火汤。”周小哲说。

一碗热汤是广东人每天必不可少的“仪式感”，更蕴含着深厚的中医药养生智慧。“煲汤的习惯都是家里人代代相传的，潜移默化中我就学会了。”来自广东湛江的85后女生蔡宛静说。

广东人日常用到的药膳形式丰富、品种多样，涵盖菜肴、粥食、糕点、汤羹、蜜饯等，其中最具有代表性和影响力的是汤品与凉茶。汤与凉茶的魅力何在？广东人的生活为何与中医药文化紧密相连？中医对当代广东人生活的影响又有那些新变化？

岭南水土孕育广东人的养生之道

广州市中医院妇科“潮汕大娘巾妇科”传承人、特聘专家王福强向中青报·中青网记者介绍，岭南中医的历史可以追溯到两千年前，但由于远离中原政治文化中心，岭南未能系统发展中医理论，因此水平较为滞后。

两晋至南北朝时期，许多北方官民为逃避战乱来到岭南，不少医家也到岭南行医采药。其中，东晋著名药学家葛洪在广州、罗浮山等地行医，创作出《抱朴子内篇》《肘后备急方》等医学著作，对岭南医学产生深远影响。葛洪也被后人尊为“南医之祖”。此后千百年里，岭南医家在内科、骨伤科等多领域持续开拓，不断丰富中医药体系，为中医发展作出了杰出贡献。

岭南地区湿热多雨，有利于中草药的生长。这当中最具代表性的是巴戟天、何首乌、高良姜、化橘红等“粤十味”，又称“十大广药”。这些药材被收录于《中华人民共和国药典》，因其药用价值高，在全国范围内也应用广泛。

“岭南地区湿热的气候环境也影响了人们的体质和生活习惯。广东人在实践中发现，只有顺应自然、善用本地资源，才能让身体健康、种族延续，在这片土地上扎根。所以他们就地取药、就地保



广州街边炖品店。广东人往往是一手凉茶，一手煲汤，集养生和美味于一体，这就是其美食灵魂所在。视觉中国供图

健，中医药文化也渐渐融入了广东人的生活。”王福强说。

宁可食无菜，不可食无汤

在岭南生活的人容易出现“湿热困脾”的问题，表现为没胃口、肚子胀、消化不良；高温天气让人体水分蒸发快，会经常感觉口干舌燥，出现“津液耗伤”的问题。而饮汤恰是理想的调理方式，既能补充水分，又能唤醒脾胃。

广东人会根据季节变换和家人体质，在汤中搭配不同食材和药材。广东药科大学附属第一医院中医科副主任医师李冰峰向中青报·中青网记者介绍，春夏湿热盛行，广东人汤中常放冬瓜、薏米、茯苓等甘凉之物，以顺应气候、清热利湿，例如冬瓜薏米老鸭汤、蝎子汤等；待秋冬季，气候转向凉燥或寒湿，汤中便换了党参、当归、鸡牛羊肉等温补之

物，以补气养阴、清肺润燥，例如五指毛桃炖鸡汤、花旗参炖鸡汤等。

按制作方式，广东的汤可分为滚汤、炖汤和老火汤。滚汤是快手汤，食材简单、三滚两滚即可食用；炖汤则要用到专门的炖盅，讲究隔水慢炖，最大程度保留食材的原味和营养；老火汤需长时间煲煮，经常是三五个小时起步，让药材和食材充分融合，既美味又具调理功效。

在广东，购买常用中药材十分便利，不仅医院、药店和药材市场有售，家门口的菜市场也可以看见各式常用中药材摊位。

“广东药膳文化的传承是比较好的，从父辈传下来的饮食习惯都完好地保存了下来。”李冰峰说。这种饮食传统不仅影响着本地人，也让许多来到广东的外地人，潜移默化地适应并接受了药膳文化。

出生于安徽的尚冰玉今年31岁，她在初中时随父母来到深圳生活。起初，习惯了重口味的她对清淡的广东菜很不适应。随着时间的推移，她逐渐爱上了这种味道，“我会让爸妈做菜别太咸、太辣，因为我已经接受不了味太重了”。

尚冰玉原本没有喝汤的习惯，但她经常去潮汕的同学家吃饭。同学母亲经常煲汤，在汤中加入五指毛桃、茯苓等药材。受他们的影响，尚冰玉也开始自己煲汤。

凉茶“既不凉，亦非茶”

尚冰玉对自己第一次喝凉茶的经历记忆犹新。她当时感到嗓子痛、鼻塞，同学建议她试试斑痧凉茶。在学校门口的凉茶铺，老板从冒着热气的大桶中倒出一杯深褐色的凉茶递给她，她初尝一口，苦味瞬间冲击味蕾，“凉茶实在是太苦了，但同学说，多喝几口适应了就好了”。

在同学的鼓励下，她捏着鼻子一口气将整杯灌了下去。第二天起床，尚冰玉发现喉咙痛、身体燥热感明显消退，“凉茶虽苦，但药效特别显著”。

李冰峰告诉记者，凉茶“既不凉，亦非茶”，而是以生性寒凉的中草药为原料、以清热祛湿为目的配伍而成。广东人一般只在身体不适时喝凉茶，例如吃完烧烤、熬夜后出现喉咙干痛等“上火”症状，会喝清热利咽的凉茶；若感到身体困重、头晕、大便不畅，湿气较重，则会饮用祛湿茶；若是口干鼻燥、小便短赤，则会饮用茅根茶等具有润燥效果的凉茶。

广东凉茶种类繁多，按口味可分为苦茶、甜茶两种。苦茶主要包含辛、苦、寒、凉的中药，如痲痧

等；甜茶则主要包含清润甘甜药材，如茅根竹蔗水、罗汉果五花茶等。

蔡宛静告诉记者，平时家人或自己感到身体不适时，会去药店请药师根据她和家人的情况配好药材，她带回家自己煎煮凉茶。如果没有时间煎煮，她也会买现成的凉茶。

“夏天家里小朋友上火、咳嗽，我一般会用罗汉果、陈皮煮水给他们喝。罗汉果本身带甜味，陈皮煮出来味很香，孩子比较容易接受。像我们大人平时熬夜加班，或者抽烟喝酒多了，咽喉不舒服的时候，也会喝点凉茶来调理。”蔡宛静说。

过去，坊间一直有“广东的凉茶铺比米铺还多”的说法。如今，从繁华商圈到社区老巷，凉茶铺依然随处可见。黄振龙、平安堂、清心堂、益清元、黎雪珍、徐其修、黎恩凉茶等都是广东知名的凉茶品牌。此外，王老吉凉茶、邓老凉茶等品牌通过工业化生产将凉茶转变为大众饮料，让这一岭南特色走向全国乃至世界。

广东中医药文化融入当代生活新场景

王福强告诉记者，广东正积极推进民间中医疗技术的传承工作，通过系统地挖掘、整理、研究和推广，让这些散落民间的宝贵技艺得以保存。中医院还会特邀民间中医医生到医院“传道授业”，开设专科门诊服务患者，让民间中医焕发新的生机。

为弘扬中医药文化，推动年轻一代对中医药文化的认识与传承。王福强介绍，广东正积极推动中医药进校园、进校园。部分学校开设了中草药课程，教学生辨识、种植草药；邀请中医医生或专家走进学校举办讲座；组织学生前往罗浮山、西樵山、鼎湖山等地，在专家的带领下去广东中医药寻根之旅，通过实地探访深化对广东中医药文化的了解。

王福强介绍，新会的陈皮之旅、化州的橘红之旅等以中草药为核心的旅行路线，已成为颇具特色的中医药文旅项目，让游客在沉浸式体验中了解药材生长、加工过程，感受中医药文化的独特魅力。

此外，广东多地开展中医药夜市，不少年轻人相约“中医养生局”，体验中医药特色美食、辨识中药材、感受推拿和艾灸等传统疗法。这种新颖的形式以年轻人喜爱的方式推广中医药文化，展现出中医药的创新与活力。

“中医药早已深深融入广东人的日常生活。无论时代如何变迁，广东人对中医药的信赖与眷恋始终如一。广东中医既传承千年智慧，也推陈出新，体现持久生命力。”李冰峰说。

贫血不是个小问题

贫血是一种临床综合征，表现为血液中的红细胞或血红蛋白的数量低于正常范围，导致组织和器官供氧不足。长期、慢性贫血会给身体造成慢性损害，如心肌增厚和心脏扩大。儿童贫血会影响生长发育，妊娠期妇女贫血会影响胎儿发育，老年人贫血会加重心肺负担、诱发其他疾病，严重时增加缺血性和出血性卒中风险。

贫血高发人群有哪些？

- 儿童青少年**：我国0-14岁儿童缺铁性贫血患病率达19.9%，青少年生长发育快，对铁的需求量增加，饮食跟不上易贫血。
- 老年人**：老年人可能因味蕾萎缩、牙齿脱落等影响食欲，导致偏食或饮食不当，肉类摄入量少，或因肠道问题吸收率下降，且随着年龄增大造血机能下降，易造成营养不良和贫血。
- 女性**：月经量过大(如子宫肌瘤、子宫内腺肌症等)，易引发贫血。孕妇、哺乳期女性也是贫血高发人群。
- 减重人群**：长期节食、节食，过度选择轻食、素食，饮食不均衡，缺乏红肉、动物肝脏等富含铁食物摄入，易导致铁和维生素B12摄入不足。
- 其他疾病因素**：胃肠道手术、慢性肝病会影响铁的吸收。

身体求救信号需注意

缺铁性贫血是渐进过程，早期可能无症状。随着病情进展，会出现疲乏、无力、头晕、心悸、脸色和眼睑发白、活动后气短等症状。

儿童出现精神不济、记忆力下降、注意力不集中、免疫力下降等问题。

★ 异食癖：突然想吃泥土、墙灰、纸等，可能是缺铁性贫血的表现。

贫血如何治疗

中重度贫血时，患者需在医生指导下通过口服铁剂或静脉输注铁剂补充铁元素。

轻度缺铁性贫血可通过饮食改善，如适当多食红肉、动物肝脏、动物血，摄入富含维生素C的水果蔬菜提升铁吸收率。

★ 若因妇科、消化道疾病、肿瘤等其他疾病引发贫血，应治疗贫血的同时，治疗原发疾病。

预防是关键

- 保持均衡饮食，吃动平衡。
- 月经量大的女性可预防性补铁。
- 浓茶和咖啡会影响铁的吸收，需与正餐间隔一段时间再饮用。

误区一

吃红枣菠菜、用铁锅炒菜能“补铁”

植物性铁吸收率低，红枣含铁量仅2-3mg/100g，且非血红素铁，不易被人体吸收。菠菜铁含量约为2.9mg/100g，且含大量草酸，抑制铁的吸收，需焯水后食用。铁锅炒菜对于补铁几乎没有作用。

误区二

血红蛋白恢复正常后就停药

通过口服铁剂治疗，复查时血红蛋白恢复正常后，还应继续补铁2-3个月，补足体内的“储存铁”。

专家：首都医科大学附属北京朝阳医院 血液科主任主任医师 张武文
中国医学科学院血液病医院 血液科主任主任医师 李庆军
文章：余冰明
制作：马志远
编辑：姜蕾 齐征

舒服“险”中求？采耳需谨慎

实习生 张清源
中青报·中青网记者 夏瑾



▲采耳“初体验”，00后白研玉表示很享受。李朝平摄 视觉中国供图

“耳作蝉鸣似有琴，身无气脉不通风。妙手精玄轻一镊，教人快乐自玲珑。”《净发须知》中描绘的采耳，俗称掏耳朵，作为中国传统技艺之一，素来是“民间三大舒服之一”的美称。如今，在一些地方，采耳服务随处可见，成了不少年轻人休闲放松的选择。但这份“酥麻快感”的背后，却藏着不少健康隐患。

年轻人为什么喜欢采耳

大二学生李朝平最开始接触采耳，是通过采耳类ASMR(意为：自发性知觉经络反应)视频。此类视频主要通过模拟采耳工具接触耳道时的轻微摩擦、刮擦声，使听众感到愉悦和放松。他在失眠时经常听此类视频助眠。一次线下“偶遇”采耳店后，出于好奇，他去体验了一下。

研三学生谢宗桦在重庆上大学时，了解到采耳文化在当地比较出名，再加上经常在旅游景点看到采耳店，很是心动，“看得多了，就想试一下。”她说。

记者采访发现，年轻人接触采耳的契机多样：或是被短视频“种草”，或是受地方风俗影响，更多则是单纯出于好奇。而让人“上瘾”的核心，正是采耳带来的放松感。

张璐璐工作后，每当感觉耳朵发痒或者感到压力比较大时，就想去采耳。“采耳是很放松解压的事。”对她来说，“采耳采得干不干净不重要，采耳师把



▲采耳“初体验”，00后白研玉表示很享受。李朝平摄 视觉中国供图

耳朵痒痒后，再转毛止痒的过程是最舒服的。”从2018年第一次采耳开始，她已经采过上百次。

采耳为何会让人感到放松愉悦，进而让人“上瘾”？中日友好医院耳鼻喉头颈外科主任医师韩红蕾告诉记者，外耳道分布着丰富的神经末梢，受三叉神经、面神经等多重神经支配，触碰可能产生特殊的“愉悦感”，因此让人感到解压。

舒服背后，藏着健康风险

采耳带来的愉悦感让人放松，但伸进耳道的工具，可能正悄悄埋下健康隐患。

“没有发炎，是外耳道挖伤。”这是谢宗桦在采耳后的第三天，在医院得到的诊断。她之所以去就诊，是因为采耳时技师告诉她，她的耳道里耳屎成块，有些发炎，如果长时间不清理可能会感

染，于是推荐她洗耳。她当时因为赶时间，没有听从技师的建议，但技师的话让她感到担忧，于是去了医院。就诊后，医生表示，她的耳道并没有技师所说的问题，甚至技师采耳时对她的耳道造成了伤害。第一次去采耳的她觉得自己可能被套路了。

“外耳道的皮肤非常娇嫩。”韩红蕾说。如果采耳的过程中动作稍微粗暴，或者耳屎在耳道上黏得比较紧，就有可能误伤到耳道皮肤。如果采耳设备未经严格消毒，还可能会导致细菌或真菌的交叉感染——临床上有时会遇到采耳后出现外耳道感染真菌的案例，分析原因，有可能是采耳工具污染真菌所致。

首都医科大学附属北京友谊医院耳鼻喉头颈外科主任医师龚树生解释说，掏耳朵其实会让耳朵失去有益物质的保护。外耳道软骨部皮肤分布着耵聍腺，它会不断分泌耵聍(即耳屎)，从而在外耳道的

时，需到医院由医生用专业工具取出，切勿自行用棉签处理，以免把耳屎推进外耳道深部并集结。

频繁采耳可能引发恶性循环

虽然很多年轻人知道采耳的风险，但仍仍对采耳带来的舒服感和放松感欲罢不能。

“耳朵里被折腾真的会超级舒服……忍不住总去采，耳朵已经有点发炎了。”热爱采耳的刘元希尤其喜欢采耳带来的放松感，但也因此深受折磨。

她形容采耳体验为“有一种痒了很久的蚊子包被挠的感觉”，采耳店也劝导她“耳朵痒了就来”，因此每当耳朵发痒，她便去采耳，最频繁的时候达到每个星期一次。持续一段时间后，她感到“听不清，耳朵里好像蒙了一层东西，尤其躺着的时候感觉有液体在耳朵里面流”。随即她去医院检查，发现患了真菌感染，耳朵里开始流脓。

韩红蕾告诉中青报·中青网记者，外耳道偶尔发痒是正常现象，但频繁发痒往往提示病理情况，比较常见的是慢性外耳道炎、湿疹、细菌、真菌感染，或中耳炎脓液刺激。很多人误把病理信号当成“需要清洁”的信号，但频繁采耳反而会损伤耳道皮肤，降低抗感染能力，加重问题。

更值得注意的是，频繁采耳还容易形成恶性循环。掏耳朵时对皮肤进行摩擦，难免造成磨损，长期频繁的摩擦刺激容易引起皮炎或湿疹，又会痒痒的感觉加剧，让人想去采耳，如此陷入“痒了就去掏，掏了又痒”的怪圈。

对于非常喜欢采耳的健康人群，韩红蕾建议，把采耳频率尽量控制在3个月左右一次。优先选择去正规医院(耳鼻喉科)或正规采耳店，确保操作人员专业、工具消毒严格。若感到耳朵不适，要先去医院就诊，而非先去采耳，因为采耳清洁后的耳道看上去可能是正常的，会影响医生的判断。

(应受访者要求，刘元希为化名)

医学人文

当监护仪遇见条漫：青年医师的“多重宇宙”

□ 邹海

监护仪幽蓝的光毫无声息。消毒水弥漫的空气里，心跳竟与仪器的滴答声同频共振——这不正是我们青年医师日常穿梭的“多重宇宙”？

条漫中“深夜实验室灯火通明”的画面，瞬间击中了我。就在昨夜，我还在显微镜下追逐植物源性纳米囊泡负载药物的“惊涛骇浪”，窗外是沉睡的城市，窗内是点亮生命前路的微光。抽屉里，静静躺着刚由上海文艺出版社出版的《ICU医生的私人笔记》，记录着器械的冰冷与生命的回响；下面压着的，是与上海科技教育出版社签订的叙事医学新约——《生命奏鸣曲：一位肝癌患者的故事(暂定名)》。

“三尺讲台播医学”的笔触，又

将我拉回沪滇帮扶之旅。当600册原创科普书《酷杰的医学之旅》送进云南山区教室，孩子们捧着书、眼神发亮地合影时，那份满足感难以言喻。一位小姑娘指着《ICU医生的私人笔记》问：“医生叔叔，书里那个听诊器变‘通讯器’的老爷爷后来怎样了？”那一刻，重症医学厚重的面纱，被童真的好奇轻轻掀开。而在上海“爱心暑托班”，孩子们通过情景模拟掌握急救技能——这些未被画入条漫的瞬间，正是“德馨于行”最朴实的延伸。让前沿科学扎根乡土，让医学知识跨越藩篱，是“技精于勤”更深远的注脚。

有人问：青年医师为何要兼顾科研、临床、科普与教学？条漫结尾那句“用专业与热爱在倍速人生中护佑生命”，就是

答案。正如巴艳涛教授在科普书籍《胃，你好吗》中的启示：将胃黏膜喻为“四层城墙”，把便便定位成“健康晴雨表”，硬核医学便拥有了抚慰人心的温度——这正是“德馨于行，技精于勤”的生动实践。试想，若早有这样鲜活的语言讲述身体信号，多少生命不会因忽视“黑便”而错过胃癌早期治疗？若更多同行愿将专业术语转化为生活语言，ICU门外的恐惧，是否就能少一分沉重？

刚刚过去的第八个中国医师节，“德馨于行，技精于勤”的嘱托犹在耳畔。我们青年医师，当以科技创新为刃，剖解生命谜题；更以人文关怀为火，温暖世间疾苦。当实验室的纳米胶囊载着希望穿越群山，当边陲孩童笑谈生命奥秘——这便是

我们对“红医精神”最鲜活的诠释：让医学走下神坛，回归守护生命的本真，在人间烟火中点燃希望。

审定条漫那晚，ICU收治了一位28岁的晚期胃癌患者。我再次翻开《胃，你好吗》，回教授的话赫然在目：“做到‘五心’防胃癌理念。”(“五心”分别是：情绪管理要“开心”，分餐用餐要“用心”，高危因素要“留心”，需做胃镜莫“担心”，胃病患者有“信心”——编者注)我们或许永远无法画尽医生的所有战场，但每当一颗知识的火种被点燃，就多了一分在绝望边缘照亮生命的可能。指尖划过《ICU医生的私人笔记》清样上“听诊器的温度”字样——那位把听诊器当作“通讯器”倾听世界的老兵，仿佛在提醒：有些战场在病房，有些在书页，而胜利的旗帜，永远飘扬在人心深处，由我们这些奔跑在多重宇宙中的青年医师，一程程传递、守护、点燃。

(作者系复旦大学附属肿瘤医院危重症医学科医师)