

反复咳嗽 少吃五种食物

北京中医药大学东方医院儿科主任医师 田建东

反复咳嗽总不好，建议咳嗽期间少吃这5种容易生痰的食物。

甜食 过甜的食物(比如糖果、糖块、奶油、蛋糕、巧克力等)容易伤脾、生痰湿。

有些孩子在咳嗽期间吃了半块蛋糕，半个小时后就会加重咳嗽，所以，咳嗽期间要忌口甜食。

冷饮 中医讲“形寒饮冷则伤肺”，喝冷饮会直接把寒气带入体内，容易伤了脾胃和肺，而在咳嗽

期间喝冷饮更会加重病情。

牛奶 牛奶本身偏寒凉，而且不易消化，因此在风寒咳嗽期间暂时不要喝牛奶，如果非要喝，可以在煮牛奶时加两片生姜。

海鲜 要不要在生病期间少吃海鲜，一直有争议，有人说要补充营养，有人说属于寒凉食物要忌口，问题的关键不在于能不能吃，而在于咳嗽期间，身体是否有足够的力量来消化这些食物。成年人生病期间都没有胃口，

更何况脾胃还比较娇嫩的孩子，因此建议咳嗽期间建议少吃。

水果 大多数的水果都属于寒凉的，而且水果容易生寒湿，进而引起反复咳嗽。



扫码关注人民日报健康号
@小儿脾胃王田建东



疫情期间，定期产检不能漏。在产前诊断超声会诊室里，北京妇产医院副院长吴青青正在为阳性患者做超声检查，她穿着隔离衣、戴着面屏和手套，耐心地询问病情和解释，为的就是让孕妈妈把忐忑的心放下来。每检查完一个患者，吴青青都亲自为她们喷手消毒液、喷检查床及可能碰到的隔帘、门把手等，尽可能避免下一位患者的感染，并嘱咐孕妈妈一定要做好防护。吴青青长期致力于出生缺陷产前超声检查的研究，开展了风险大、难度高的疑难病例超声诊断会诊工作，解决了大量院内外胎儿出生缺陷疑难病例超声诊断问题；牵头发表《超声产前筛查指南》，为中国胎儿超声产前筛查指南的首次发布。

巢伟报道

健康提示



冬季除燥 在家自制秋梨膏

扫码关注人民日报健康号
@崔宁教授

北京中医药大学第三附属医院外科主任医师蔡军：秋梨膏，也叫雪梨膏，在《本草求原》中记载，秋梨蜜膏是一道传统的药膳，以秋梨为主要原料，配以止咳、祛痰、生津、润肺的药物，比如生地、葛根、萝卜、麦冬、藕节、姜汁、贝母、蜂蜜等熬制而成，临床上常用于治疗热燥伤津所致的肺热烦渴、阴虚便干、咳吐白痰、久咳咳血等病症。

秋梨，味酸甜，性寒凉，能生津止渴、润肺清心、利肠解毒。对热病伤津所致的烦渴、胸中热闷、肺燥干咳、大便秘结等症有很好的治疗作用，与其他药物共同熬制，具有生津降火、养阴、清肺止咳等功效。



神疲倦怠： 黄芪红枣茶

扫码关注人民日报健康号
@田秀英教授

北京中医药大学东直门医院中医内科主任医师田秀英：如果看起来面色没有光泽、唇舌淡白，而且总觉得很累，推荐喝些黄芪红枣茶。

将适量的黄芪、红枣洗干净后，加适量的清水煎煮一小会，然后把黄芪和红枣连同煎好的水倒进保温杯里，代茶饮，喝完还可以往保温杯里蓄水。

黄芪可以补气升阳、生津养血；红枣可以补中益气、养血安神。



冬季降肝火 喝几款代茶饮

扫码关注人民日报健康号
@国医名师李曰庆

北京中医药大学东直门医院中医主任医师李曰庆：冬季干燥肝火旺，可以试试这几款养肝茶。

红枣枸杞茶。取枸杞子一小把，红枣6颗，放入水中煮沸后，焖5分钟；或将红枣撕开，用沸水冲泡，盖上盖子焖十几分钟。红枣和枸杞子都是养肝的食物，此茶饮可以补中益气、养肝明目。

菊花蜜饮。取干菊花50克、麦冬15克，加入清水煮沸，滤去菊花及麦冬，晾凉后加入蜂蜜适量，搅拌溶解后即可饮用。

蜂蜜有健脑润便、消除疲劳等作用，菊花具有养肝明目、清心、补肾、健脾和胃、润喉、生津等作用。



腰膝冷痛： 用小茴香

扫码关注人民日报健康号
@祁国晓教授

北京市昌平区中西医结合医院骨科副主任医师祁国晓：中药中的小茴香可以起到疏肝、散寒、止痛的作用，用于风寒湿痹所造成的腰膝冷痛酸软、关节肌肉疼痛麻木、屈伸不利等。服用小茴香还可以理气和胃，用于寒邪造成的胃痛、暖气、腹胀等，促进消化液分泌，增加胃肠的蠕动，排除积存的气体。不过，建议在专业中医医师的指导下使用小茴香缓解腰膝酸痛。

声音

新冠“乙类乙管”，一个标志性的结束与开始。

——国家卫健委在12月26日晚发布公告，将“新型冠状病毒肺炎”更名为“新型冠状病毒感染”，将新冠病毒感染由“乙类甲管”调整为“乙类乙管”。新京报评论说。

疫情防控要依靠科技，但不能靠科幻。

——近日，病毒防御卡、消毒防护棒、抗病毒盾等另类防疫“神器”在网络走红，其宣称挂在胸前“可把半径2米内的空气变为净土，持续建立一个杀灭病毒的能量场”。光明日报评论说。

千方百计补齐农村防疫物资短板。

——奥密克戎变异毒株加速传播，叠加即将到来的返乡潮，我国广大农村地区正面临一场疫情防控大考。农民日报评论说。

大屏挂急诊“喜报”？医院最不能缺的就是同理心。

——近日，浙江台州中心医院悬挂喜报称“热烈祝贺我院门急诊服务人次突破200万”，相关内容引发网友质疑。医院工作人员表示“挂喜报本意是想突显医院接待能力的提升，但被曲解了意思。”羊城晚报评论说。

“消”字号产品鼓吹疗效亟待治乱。

——近日，安徽宿州王某网购买了一盒宣称具有“治脚气奇效”的药，收货后却发现包装上赫然印着“卫生许可证号×××”，而非“国药准字×××”。北京青年报评论说。

合力保障春运，让每份思乡情得偿所愿。

——2023年铁路春运将于1月7日开始，2月15日结束；12月24日起，2023年春运火车票发售。截至12月24日中午12点，全国铁路共出售车票135万张，根据目前车票预售情况看，春运首日客流增长明显，是日常客流量的3倍。人民日报评论说。