

陈皮入菜去腥解腻

广州中医药大学深圳医院（福田） 杨素卿

陈皮，又称橘皮，可以用来消胀气，治疗脾胃气滞湿阻所导致的胸腹胀满、吃不下饭、呕吐呃逆。因为陈皮香气怡人，除了做中药煮茶，也可入菜烹调。

如广东名菜陈皮鸭、陈皮子排、陈皮牛肉，就是用陈皮的甘香味去除肉类的羶腥味，并解油腻。而肉类的油脂多，吃了本就不易消化，正好陈皮有助消化，两者搭配适宜。

有些粤菜餐厅餐后会上陈皮红豆汤，让这一餐画下完美句点，陈皮的香气丰富了红豆汤的滋味，吃完唇齿留香。

挑选陈皮也有讲究，需眼、鼻、手并用。

闻 有芳香醇厚的柑橘香气；陈放时间较短的则带点辛辣味。

若是毫无气味、甚至闻起来带霉味的，可能店家保存不当，药材已经变质，不建议选用。

看 广陈皮（新会陈皮）呈片状，以皮薄、片大者为佳，其他还有制成条状，但不论形状，应选油润有光泽的。如果黯沉无光或有白点，不宜购买。

摸 以干燥清脆者为佳。太过湿软表示陈放时间不够，或者已经受潮。

买回家的陈皮用密封袋装好后，放入密封罐，再进冰箱保存，冷藏可维持稳定的温湿度，避免药材变质。

不过，自家制橘皮不等于陈皮。

陈皮是经过炮制，并长时间存放，因此橘皮中所含的挥发油成分已经散失大半，可减少对肠胃道的刺激。

然而，在家自制的橘皮没有经过炮制，存放时间也不够长，保留较多的挥发油，对消化道的刺激性大，一些胃肠功能不良、消化道比较敏感的人，要小心食用。



扫码关注人民日报健康号
@广中医深圳医院



中山大学第六医院胃外科学科带头人、中山大学护理学院院长彭俊生教授团队创新胃癌治疗方法，为超九成以上胃癌患者实施微创手术，在术前为患者进行多学科联合诊疗、术后胃肠营养支持帮助恢复等一系列医疗手段，帮助胃癌患者实现肿瘤治愈的同时，大大提高生存质量。

“胃癌的生存率与临床分期密切相关，早期胃癌的五年生存率可达90%以上，但我国胃癌的总体五年生存率只有35.1%，主要原因是我国患者以进展期及晚期胃癌为主。”彭俊生表示，要在早期发现胃癌最关键的是要进行胃镜检查，尤其是40岁以后的高风险人群。图为彭俊生教授（中）为患者做手术。

简文杨、戴希安摄影报道

声音

过年回乡给乡亲们义诊，善行义举多多益善。

——河南省肿瘤医院肿瘤内科副主任、消化二病区主任陈小兵回老家洛阳伊川县过年，每天在村里为慕名而来的乡亲们诊断病情。据家人介绍，陈小兵回乡过年给村民们义诊已经坚持七八年了。正观新闻评论说。

医生“忙到手软”！鱼刺何时不再扎喉？

——鱼刺扎喉，可能是中国独有的生活现象和消费文化。正因为如此，才有不少网友感叹，拔鱼刺是专属中国医生的“绝活”。新京报评论说。

村医老了谁来接班？根本还在提高乡村医生待遇。

——“我建议可以从定向培养、提高待遇等多方面入手，壮大乡村医生队伍。”针对乡村卫生室人才缺乏、村医老了人才队伍如何接续的问题，北京市人大代表、北京市门头沟区妙峰山镇炭厂村党支部书记邢卫兵，提出了自己的建议。

收假不收心，谨防将“节日病”带上班。

——随着春节假期的结束，大家纷纷返回工作岗位，然而，有些人却总是患上节后综合征，工作松松垮垮，办事效率低下，开门不办事等现象。人民法院报评论说。

旅游业复苏不易，切莫再做“一锤子买卖”。

——近日，游客一行4人在广西北海旅游，经出租车司机介绍至当地某海鲜餐馆用餐，点了4个菜，花了1500元！该店家已停业整顿、限期整改。九派新闻评论说。

假期结束奶奶独坐院中，常回家看看不止在春节。

——“大年初二，家里的小院热闹非凡，奶奶坐在门口和儿孙们有说有笑；大年初六，院子里只剩奶奶独坐门前。”近日，一名网友分享的视频戳中无数人泪点。北京晚报评论说。

结节患者多晒太阳

中国中医科学院广安门医院南区业务院长、主任医师 王如然

结节患者要多去户外走一走，多晒晒太阳，尤其是一些年轻的小姑娘，体质本来就差，如果白天还总是在房间里待着，是不利于疾病康复的。

从西医的角度来看，晒太阳能帮助身体合成维生素D，帮助人体对钙的吸收、防止骨质疏松，还可使人体内的激素水平趋向平稳状态，调节人体激素的水平，增强免疫力。

从中医上来说，晒太阳有助于采集阳光的清阳之气，驱散体内浊气，这就是所谓的补阳气。当阳气充足，就能进一步促进血液循环，达到活血通络，减少经络闭阻的机会。这也是常说的“晒头顶补阳气，晒后背调气血，晒腿脚除寒气，晒手心助睡眠”。

甲状腺结节、乳腺结节、肺结节的产生，是人体长期不规律的生活习惯，导致肺腑功能失调以后，体内产生的气滞、痰湿、血瘀等综合因素引起的。因此在进行手术、药物等治疗的同时，也要注意中医调理、生活节奏的调整等，晒太阳就是简单易操作的小妙招。



扫码关注人民日报健康号
@广安门医院南区王如然

健康提示



人体自带一个消炎穴
扫码关注人民日报健康号
@彭家胜讲脾胃



偏头痛找找足临泣
扫码关注人民日报健康号
@程氏针灸程凯

北京中医药大学东直门医院消化内科副主任医师彭家胜：近期，门诊中的患者有上火现象的特别多，常表现为口干舌燥、喉咙痛、眼干、舌苔厚，此时有些人会吃一些消炎药，其实人体自带一个消炎穴——液门穴。

液门穴位于手背部，第4、5指间，指蹼缘后方赤白肉际处。它可以降浊升清、清热解毒，缓解头面五官疾患、手臂痛等。可以用大拇指按揉3~5分钟，力度可以大一些，要感觉到酸胀感。

中国航天科工集团七三一医院中医科主任医师程凯：如果因精神紧张、脾气暴躁出现偏头痛，可以按揉足临泣穴。

足临泣穴位于足背外侧，第四趾、小趾跖骨夹缝中间，中医认为，足临泣穴是人体足少阳胆经上的主要穴道之一，主治症状有：胆经头痛、腰痛、肌肉痉挛、眼疾、胆囊炎、中风、神经官能症等。日常缓解颞侧出现的偏头痛，可以用点下去再揉动的点揉方法，来刺激足临泣穴。