

消化不良喝三种茶

广东佛山市第二人民医院中医科主任医师 彭树灵

假期少不了顿顿鸡、肉、鱼、虾，还可能顺手抓把瓜子、花生，猛吃几袋零食，几天下来就可能吃出消化不良来。

推荐几款助消化的代茶饮。

麦芽山楂饮 准备生麦芽15克、山楂15克、陈皮9克。

做法：煎煮或开水冲泡后饮用。

功效：麦芽和山楂都可以用于食积不消、脘腹胀痛、脾虚食少。两者搭配可以行气消食、和胃开郁。

茯苓薏米姜茶 准备茯苓15克、薏米20克、生姜3片。

做法：茯苓、薏米用清水略洗一洗，放一碗半

水，浸泡30分钟；加入生姜，大火煮开后，转小火煎煮至约剩余1碗水，趁热饮用。

功效：茯苓主要用于脾虚食少；薏米主要用于健脾止泻，除痹，清热排脓。此茶可以利湿健脾。

陈皮普洱茶 准备陈皮5克，适量普洱，也可加入干荷叶10~15克。

做法：煎煮或开水冲泡后饮用。

功效：化痰祛湿、消积化滞。

此外消化不良也可以试试按摩手法：

一是揉内关 内关穴位于手腕内侧，距离手腕横纹约三横指（三个手指并拢的宽度）处，在两筋二指并拢的宽度）处，在

两筋之间取穴。

用拇指揉按，可缓解胃脘胀气等不适。

二是揉足三里 足三里穴位于外膝眼下三寸（四个手指并拢的宽度），胫骨外侧约1横指处。

按摩本穴可缓解一切肠胃消化系统疾病，包括消化不良、胃胀胃痛。

三是按摩腹部 两手掌交叉，以肚脐为中心揉按腹部，顺时针方向按摩，可促进胃肠蠕动、有助于食物的消化。



扫码关注人民日报健康号
@佛山市第二人民医院



日前，中国医师协会肿瘤外科医师委员会副主任委员、浙江省肿瘤医院党委书记程向东教授当选为中国抗癌协会新一届副理事长。

程向东教授从医执教30载，带领团队开展了消化道肿瘤的开创性创新性研究，在国内外率先开展开腹和腹腔镜微创胃癌根治术，自主设计新型Kissing式胰肠吻合术，开创提出“程氏GIRAFFE食管胃吻合术”，大大降低了术后并发症，提高了肿瘤患者生存率，并牵头制定多部指南和共识。图为程向东教授（右）在研讨病情。方黎明报道

■声音

医学人才培养，用好“学科交叉”。

——建设健康中国，对我国医学创新性人才培养提出了新的要求，即医学人才培养要以促进健康和消除疾病为中心，深化医学与其他学科的合作。中国工程院院士詹启敏发文说。

手术室外贴“财源广进”，咋就不长点记性？

——近日，河北秦皇岛一网友称去某医院做检查看到手术室门上贴着春联，横批写着“财源广进”。1月30日，秦皇岛市卫健委回应记者称，已对该医院相关科室进行批评教育。红网评论说。

医生发患者私密照，岂能如此“放浪形骸”。

——近日，江苏省昆山市第一人民医院医生在社交平台上发文“上班绝对严肃，下班放浪形骸”，配图是一张女患者接受治疗时的私密部位照片、一张他的自拍照。目前该涉事医生已被暂停执业。极目新闻评论说。

唯有真相可以平息争议、抚慰人心。

——2月2日，江西铅山县召开“胡鑫宇事件”新闻发布会，认定系自缢死亡。澎湃新闻评论说。

“老马走了”讣告看哭很多人！生命共情，是最好的爱与尊重。

——近日，南京红山动物园的马来熊“老马”离世，享年33岁，该动物园发布讣告“老马第一次进入熊馆外场探索时，正是美好晴亮的春天。老马坐在油菜花旁抬头打量飞舞的蝴蝶……”一句句温馨感人的话语，看哭了很多。钱江晚报·小时新闻评论说。

父母节俭没有错，是两个时代的错位，孝顺方式要调整。

——近日，网友“狼先生”带父母去三亚过年，租的别墅5万元一个月，然而离开三亚回东北时，由于父母太节约，做的花卷回锅蒸了16次。东方网评论说。

熊孩子在动物园摔打孔雀：生命教育不容忽视。

——近日，江苏无锡一男童在动物园抓住一只孔雀尾部将其举起，并多次往地上摔打。红网评论说。

喉咙痒别急着用薄荷药物

北京中医医院耳鼻喉科主任医师 刘树春

遇到喉咙痒，不建议随便吃含有薄荷、冰片的药物。

因为喉咙痒本身是一个高敏感反应，有的人一吸气就要咳嗽，此时要注意保暖。

薄荷，味辛性凉，能疏散风热、清利头目，在刚含完的时候可能觉得挺凉爽，但再过一会儿的话，它的冷刺激会使气管

平滑肌收缩，反而会引起气机不利，从而出现咳嗽得更明显。

中医认为，肺经喜欢温和润，所以，在饮食上，养肺不建议食用过多的冰凉食物，这也是为什么冬天喝冰水、吃冰冷食物的人一到晚上就咳嗽的原因；在环境方面，养肺护肺建议常在温暖湿润的环境之中。

在春季乃至夏初时节，人体的肺脏是感觉最为舒服的，人们的心情往往也会比较好，这与肺脏舒适有很大关系。



扫码关注人民日报健康号
@耳鼻喉科刘树春

■健康提示

艾叶泡脚：安神杀菌

扫码关注人民日报健康号
@中医内科专家黄汉超

广东省第二中医院内科副主任医师黄汉超：艾叶本身性温，具有温经止血、散寒止痛的作用，还可促进血液循环，改善因血液不足导致的手脚冰凉。

用艾叶泡脚可以改善足部的微循环，有助于预防冻疮、安神助眠，适用于手脚怕冷、手脚冰冷的人。

此外，艾叶中有挥发油，其中端午节左右的蕲艾挥发油含量比较高，这种挥发油有抗菌抗病毒的作用，所以对于有脚癣的患者，可以试着用艾叶泡脚杀真菌。

花椒热敷：驱寒燥湿

扫码关注人民日报健康号
@郭兰主任

北京护国寺中医医院中医内科副主任医师郭兰：花椒性温，味辛，有温中散寒、健胃除湿、止痛杀虫、解毒理气、止痒祛腥的功效。如果遇到因风寒导致的腰酸背痛、膝盖痛和肚子痛时，或者是运动后肌肉酸痛时等，可以准备花椒150克，粗盐1000克，一起在锅中炒热，或置于布包中，在微波炉中加热，热敷患处。粗盐性质重着，稳重是其特点，粗盐炒热，以火制之，一改寒凉的本性，味咸入肾，滋温肾水，具有定风的效果。