

藿香正气水泡脚 四类人要慎重

南方医科大学南方医院中医科 伍志勇

藿香正气水主要由藿香、紫苏、白芷、苍术、陈皮、生半夏、茯苓、厚朴、大腹皮、甘草组成，主要功效为燥湿行气、理气和中、解表散寒，主要用于暑湿感冒（阴暑）、恶寒发热、呕吐腹泻等。

对于湿热体质的人群来说，合理使用藿香正气水泡脚，确实可以带来清热化湿的作用。但对于以下四种情况需要慎用：

1.若是脾胃虚寒体质

人群，常感到胃脘冷痛、畏寒、乏力、四肢冰冷等症状，藿香正气水易导致该人群出现胃肠道功能紊乱，易出现腹泻症状，久之，则会腹泻脱水。

2.若是阴虚体质人群，常感到烦躁、口干、咽干等症状，使用藿香正气水可能会增加身体的燥热感，并不适合使用。

3.部分人群内热炽盛，如口干燥热、大便秘结、尿黄等症状，藿香正

气水的燥热作用可能会加剧症状，不适合使用。

4.孕妇和哺乳期妇女、严重胃痛或呕吐者、细菌性腹泻者、对藿香正气水成分过敏者、严重肝病患者需要避免使用藿香正气水。

此外需要留意的是，藿香正气水使用应注意不要吃甜食，包括水果、饮料等，甜食生湿，藿香正气是解湿的，两者相互作用，药效会降低。



据重庆医科大学附属第一医院数据统计，该院耳鼻喉科主任、中国医师协会耳鼻咽喉头颈外科医师分会副会长胡国华教授带领团队将咽喉肿瘤、头颈肿瘤晚期患者手术保喉率提高到了80%，达国内先进水平。该团队为肿瘤切除后患者开展有各种高难度修复术，历经带蒂皮瓣、游离皮瓣和穿支皮瓣的迭代升级，不断提高修复术后患者舒适感和美观性；为进一步满足患者回归社会后的美观需求，应用腔镜技术，不断探索颈部无痕和体表无痕的新手术方式，在国内外首创颌下无充气腔镜甲状舌管囊肿切除术。图为胡国华教授（左）在研讨病例。 龙利蓉报道

低GI食品有助预防慢病

健康时报记者 乔靖芳

“低血糖生成指数(GI)食品是指能缓慢释放能量，使血糖水平稳定，不易出现血糖波动的食品，在防治糖尿病、心脑血管病等慢性病方面有重要作用。”9月16日，在中国营养学会《预包装食品血糖生成指数标示规范》团体标准发布会上，该团标负责人、中国疾病

预防控制中心营养与健康所研究员向雪松表示。

主食中，全谷物如燕麦、荞麦、玉米、糙米等属于低GI食物。

常见蔬菜中，菠菜、青椒、西红柿、生菜、茄子、黄瓜、菜花等都是低GI值。

常见水果中，苹果、梨、桃、葡萄、柑橘、香

蕉、草莓等都是低GI值。

“低GI食品主要规范的是针对富含碳水化合物或者对餐后血糖影响比较大的食品，日常除了选择低GI食物以及采用混合膳食方式控制血糖外，也不要忘记整体的合理膳食搭配。”上海市第六人民医院临床营养科主任葛声强调。

相关阅读：9月14日~17日，第十四届亚洲营养大会在成都召开，第十六届全国营养科学大会同期召开。本次大会以“可持续营养助力未来”为主题，来自国际营养科学联合会、世界卫生组织、联合国粮农组织等国际组织，3000余专家学者及行业代表参会。 [扫码查看专题](#)



常按这些穴位缓解脑疲劳

广州中医药大学第三附属医院针灸推拿科 陈波燕

9月16日是中国脑健康日，这些穴位有助缓解脑疲劳，促进脑健康。

百会穴：位于头顶正中心与两耳角直上连线中点相交处。

功效：扩张脑部血管，改善血管弹性。

操作方法：用手掌按摩头顶中央的百会穴，每次按顺时针方向和逆时针方向各按摩50圈，每日2~3次。或者用双手交替空心掌轻轻扣击百会穴，每次108下。

四神聪：位于头顶百

会穴前、后、左、右各旁开1寸处，共4穴。

功效：安神益智、调神益脑、调节阳气。

操作方法：用食指指尖按揉四神聪穴各100~200次，每天2~3次。

天柱穴：在项部，大筋（斜方肌）外缘之后发际凹陷中，约当后发际正中旁开1.3寸。

功效：通行气血、舒筋通络、补精添髓、疏风清头。

操作方法：以用指腹点按两侧的天柱穴3~5分

钟，力度可稍重，以穴位局部有酸胀感为度。

耳穴：耳垂一带，是耳朵的头面区，这一区域的耳穴与人的头脑、面颊关系密切。

功效：常捏扯按揉耳垂，可美容养颜、醒神健脑防痴呆。

操作方法：用双手食指、拇指分别捏扯提拉左右两耳垂，并向下及前后牵拉，带动整个耳朵作360度运动。每天早晚各搓耳朵3~5分钟至耳朵潮红发热为度。

声音

反击原料药垄断，发力良性竞争。

——9月14日，最高人民法院发布2023年人民法院反垄断和反不正当竞争典型案例，其中有两起案件涉医药行业，分别是合肥医工医药股份有限公司的“枸地氯雷他定”原料药滥用市场支配地位纠纷案、先声药业的“巴曲酶”原料药拒绝交易纠纷管辖权异议案。半月谈评论说。

把同质化的医疗服务送进社区，提高基层首诊效果。

——9月14日，安徽省卫健委发布通知，积极推动安徽省二级以上医疗机构专家号源向基层医院开放，通过相应举措让大医院“放下去”，社区“开起来”。人民日报健康客户端发文说。

学校为脑瘫女孩改造厕所，映照社会对弱势群体的关爱。

——曾因患有脑瘫的小女孩豆豆，成为了一名小学生。学校把一楼没有台阶的男厕所改造成了女厕所，还加上扶手，方便她使用。九派新闻评论说。

给急诊打500多个骚扰电话，侵占“生命线”何止是缺德。

——从8月10日到8月14日，吉林长春一名男子向四川自贡市第一人民医院的急诊电话拨打了500多个骚扰电话，严重影响了该院急救电话的正常秩序。8月19日，警察远赴长春，一举将违法行为人周某某抓获。红星新闻评论说。

为一个烟头给全楼测DNA，不是小题大做。

——河南郑州一名4个月大的婴儿被高空扔下的烟头烫伤，警方对事发单元楼的所有住户进行了采血调查，与烟头上的DNA进行了比对。北京日报评论说。

堵上管理漏洞才能守住慈善初心。

——中华少年儿童慈善救助基金会机构志愿者柯某孝被指涉嫌诈骗数十名大病患儿家长，卷走上千万元善款。9月13日，中华儿慈会回应称，柯某孝不是该会工作人员，只是当过短暂的志愿者。红网评论说。