

# 春季易患的小毛病

春季既是万物复苏之季，又是疾病多发之季。  
很多人容易出现鼻塞、口唇干燥、眼睛干痒红肿等问题，  
做好春季的养生保健十分重要。

## 鼻塞 食用辛夷花

广东省中医院耳鼻喉头颈科主任医师李云英：辛夷是木兰科植物，功能辛温发散，能散风寒，通鼻窍，常用于鼻塞流涕喷嚏，嗅觉下降，风寒头痛，为治疗鼻炎鼻窦炎之良药。推荐4个辛夷食疗方。

**鼻炎、鼻窦炎急性期：苍耳通窍茶。**苍耳子6克、辛夷花6克（包煎）、白芷5克、薄荷3克。将所有材料洗净后，加茶叶适量，葱白3根，清水2碗，文火煎沸后15分钟即可饮用。发作期每日1次。禁忌：苍耳子有小毒，不宜过量使用；血虚气弱者不宜服用。

**过敏性鼻炎：**辛夷猪肺汤。辛夷花煲猪肺，既能通窍散寒也能

补益肺气。材料：辛夷花10克（包煎），猪肺1个，生姜15克，白胡椒粉少许，食盐适量。猪肺洗净切块，挤去血水。辛夷花洗净后，放入汤包中，与猪肺、生姜一起放入锅中加清水，大火烧开后转小火煲40分钟，加入白胡椒粉煮2分钟，喝汤吃肉。一周2~3次。

**慢性鼻窦炎：辛夷白芷鱼头汤。**辛夷白芷鱼头汤对于鼻炎、鼻窦炎引起的头痛、头晕有不错的缓解效果。材料：辛夷花10克（包煎）、白芷10克、鱼头1个约300克，生姜15克，小葱4根，花生油、食盐适量。鱼头洗净祛鳃，热油起锅，爆香生姜，再下鱼头煎至

两面微黄。辛夷花洗净后，放入汤包中，与白芷、鱼头一起放入锅中，加入清水，大火烧开后转小火煲40分钟，加入葱段煮2分钟，调味后即可。喝汤吃肉。一周2~3次。

**鼻炎、鼻窦炎缓解期：白桃鸡汤。**鼻炎、鼻窦炎症消退后，要及时补益正气，减少鼻炎的发作。材料：五指毛桃30克、白术20克、辛夷花10克（包煎）、鸡肉200克（切片备用），清水适量。将五指毛桃、白术及鸡肉洗净下锅，文火煮四十分钟后，再下用纱布或药袋包好的辛夷花，再煮沸即可。一周2~3次。

注意以上药膳方儿童慎用。



手术是拇外翻的首选治疗方式，但患者往往由于畏惧而心生抗拒。上海市第六人民医院足踝外科团队致力于微创拇外翻手术技术的应用和推广。日前该科马昕、施忠民教授团队牵头制定“拇外翻微创治疗”国际临床指南，填补了拇外翻微创治疗领域的相关空白。拇外翻微创手术切口小、皮肤美观、创伤小、恢复快、术后疼痛少，目前已在临床上逐渐得到推广和应用。图为施忠民教授（中）为孩子们介绍足部骨骼知识。

健康时报记者 尹薇报道

## 声音

**推动医疗护理行业规范发展增进人民健康福祉。**  
——护理工作是医疗服务的重要组成部分，其质量和水平直接关系到人民群众的健康福祉。要促进护理服务职业化、专业化、标准化、规范化，促进护理事业的健康发展，助力健康中国建设。劳动午报评论说。

**“赏花游”热辣滚烫，“幸福感”迎春盛放。**  
——“赏花经济”热辣滚烫，春日中国热气腾腾。“鲜花旅游”热度火爆，“赏花经济”风起云涌，是“绿水青山就是金山银山”的生动诠释，是龙腾虎跃奔赴美好未来的幸福宣言。中安在线评论说。

**“淀粉肠”爆上热搜！**  
——据央广网报道，淀粉肠排在配料表第一位的往往是肉，但河南一淀粉肠生产厂家工作人员向记者透露，“都是用的鸡肉和鸡骨泥，用鸭肉更便宜，大部分都是淀粉”。极目新闻评论说。

**检验机构怎能“歧视”个人送检食品？**  
——越来越多消费者遇到食品安全问题，都希望依法维护自身权益。但根据北京晚报记者调查，目前没有可以接受消费者个人送检的官方检验机构。扬子晚报评论说。

**野菜再诱人，采摘也须谨慎。**  
——一些市民游客喜欢采摘野菜带回家食用。绿化和食安部门提醒，市民游客不要擅自挖取公园绿地内的野菜，否则不仅破坏自然环境，还有相当高的安全风险。新民晚报评论说。

**健康食品直播带货别只顾“口嗨”。**  
——上海市消费者权益保护委员会调查发现，直播带货存在诸多问题，“0添加”成为主要营销话术，“高、富、减、低”说法随意性大。扬子晚报评论说。

**“无痕旅游”应成为一种习惯。**  
——在浙江省绍兴市生态公园内，一位小朋友见到草坪上有3个随意丢弃的饮料瓶，主动捡起放入垃圾箱内。小朋友的文明之举，令人动容，一旁的许多游客纷纷竖起大拇指给予点赞。劳动午报评论说。

## 唇干 常饮润燥茶

山西中医药大学附属医院皮肤科马晓峰：春季气候干燥，很多人嘴唇会干燥脱皮，大部分人会频繁涂抹润唇膏，唇膏可以有效缓解嘴唇干燥脱皮，但频繁涂抹可能会导致嘴唇自身的屏障能力下降，给

唇部带来更深的伤害。推荐两款润燥茶。

**健脾润燥茶：**可以将山药、麦冬（9克）一起煮水，煮好后加入蜂蜜内服。山药有健脾、除湿、补气等功效，麦冬可以养阴生津，蜂蜜有润燥的作用。

**养阴润燥茶：**胖大海2枚，北沙参3克，桔梗3克，乌梅3克，枣3枚，加入保温杯，用沸水提取，浸泡1小时具有滋阴润燥、生津止渴的效果。适用于春天干燥引起的嘴唇干燥、喉咙痛等症状者。

## 结膜炎 木棉花疗眼疾

广州中医药大学第一附属医院眼科主任中医师黄仲委：木棉花是岭南中药，能健脾祛湿、清热解毒、凉血活血。木棉花对于外眼病如麦粒肿以及与过敏相关的结膜炎等多有疗效。但木棉花性偏凉，且活血凉血，身体偏虚寒尤其孕妇不宜食用。推荐两款木棉花药膳。

**鲜木棉花鲫鱼汤：**新鲜木棉花5~10朵、鲫鱼一条、陈皮3克、生姜数片、眉豆30克、薏米30克、芡实30克，将鲫鱼放至油锅煎至金黄，和药材一起加水煮汤。适用春夏之间人困乏嗜睡、舌淡或暗红苔白厚或黄腻者。

**木棉祛湿粥：**干木棉花10克、土茯苓10

克、陈皮1克、薏米15克、扁豆10克、赤小豆10克、大米20克（此为成人量，小儿酌量）。干木棉花、土茯苓用布袋另包，和其他药食材、大米同煲煮粥，食用时可根据习惯放盐或糖。对于外眼病尤其是小儿反复发作的麦粒肿、霰粒肿，可每周煮食1至2次，效果不错。