

总想清嗓子 可能是“半夏人”

江西省南昌市第九医院呼吸科 朱冬红

有一类人，外形特征是这样的：营养状况较好，肥胖者居多；眼睛大而有光，眼神飘忽，肤色滋润或油腻，或黄暗，或有浮肿貌。他们因为心思细腻，容易紧张，比较会关注自身的健康状况，总觉得浑身上下都有点小毛病，比如经常会觉得有一口痰在咽喉部位，吐之不出，咽之不下，不由自主

地总想清一清嗓子，去看五官科，却发现咽喉部位并没有明显异常，通常冠之以“慢性咽炎”。因而比较苦恼，尤其以女性多见。这一类人，从黄煌中医体质经方医学体系，如果用一味中药对应的话，就叫做“半夏人”，这一类体质就叫做“半夏体质”。

半夏呈类球形，表面白色或浅黄色，较光滑，

可用于咳嗽痰多等问题。推荐一个小方，有以上症状的人群不妨试试。姜半夏9克、厚朴30克、茯苓30克、生姜15克、紫苏叶15克，日一剂，水煎服，每日2次，每次200毫升，温服。若病程太久或合并有慢性扁桃体炎，需酌情加以消瘰丸、浙贝母、煅牡蛎等药物一起使用。

多地进入杨柳絮高发期

江苏省南京市中医院儿科副主任医师 司振阳

每年四五月份，我国北方就会迎来漫天的杨柳飞絮。杨柳絮过敏主要表现为呼吸道和皮肤症状。呼吸道症状包括打喷嚏、流涕、喉咙痒等，严重时引起哮喘发作。皮肤症状主要表现为瘙痒、红肿、起疙瘩等，严重者有渗出和溃疡。杨柳絮过敏还可能引起眼部不适，如流泪、眼痒、红肿等。

五类人群最容易受到杨柳絮的“侵袭”。第一，过敏体质人群的免疫系统较易对某些物质产生过敏反应，杨柳絮中的纤维素、蛋白质等成分容易引发过敏症状。这类人群在春季容易受到杨柳絮的困扰。第二，哮喘和鼻炎患者在接触到杨柳絮后，

容易刺激呼吸道，导致病情加重。杨柳絮中的抗原物质会诱发过敏反应，使得哮喘和鼻炎患者在春季病情反复发作。

第三，杨柳絮飘落在皮肤上，容易引起皮肤瘙痒、红肿等症状。尤其是皮肤敏感人群，在春季需要特别注意防止杨柳絮的侵扰。第四，老年人和小孩子的免疫系统相对较弱，容易受到杨柳絮的侵袭。老年人接触到杨柳絮后，容易出现呼吸道症状，如咳嗽、气喘等。小孩子则容易诱发过敏性鼻炎和哮喘，影响生长发育。

第五，长期在户外活动的人群，如户外工作者、运动员等，容易长时

间接接触杨柳絮，从而导致过敏症状。这类人群在春季需要加强防范措施，减少杨柳絮对身体的危害。

预防杨柳絮过敏要在杨柳絮高峰期尽量减少外出，尤其是早晨和傍晚，这两个时段杨柳絮最为活跃。外出时佩戴口罩、眼镜、围巾等，避免杨柳絮直接接触皮肤。定期清洁家居，关闭门窗，有效减少杨柳絮在室内的滞留。

如果不幸中招，呼吸道症状较轻时，可使用抗过敏药物缓解症状；皮肤瘙痒严重者，可外用止痒药膏，避免抓挠；眼部症状明显者，可用冷水或冰袋敷眼，缓解不适。

若症状持续加重，应及时就诊。

疏肝理气麦芽陈皮饮

上海中医药大学附属岳阳医院营养科主任 马莉

清明节之后，人体内肝气渐旺，如不注意饮食清淡和规律生活，极易“引火上身”。如果肝气过旺，则会对脾胃产生不良影响，妨碍食物正常消化吸收，同时还会造成情绪失调、气血运行不畅，从而引发各种疾病。因此这一时节养生重在养肝清肝、健脾和胃。

推荐麦芽陈皮饮。准

备生麦芽3克、陈皮3克、大枣2个。将生麦芽、陈皮、大枣放入壶中，加水烧煮20分钟即可。可疏肝理气、健脾和胃。

生麦芽有疏肝行气、健胃消食的功效；陈皮味苦性温，归肺、脾经，有理气健脾、燥湿化痰的功效。二味合用，增强理气消食的作用；大枣味甘、性温，有补中益气、养血

安神、健脾和胃的功效。此外，麦芽中还含有淀粉酶能够帮助消化淀粉类食物；陈皮中含有挥发油，对胃肠道有温和的刺激作用，促进消化液和胃酸分泌，帮助消化。

一般人群均适用，尤其适合有食欲不振、腹胀、胸闷、便溏等表现的肝郁脾虚人群。哺乳期妇女不宜饮用。



北京友谊医院成立消化健康全国重点实验室以来，研发了具有自主知识产权的首个国产内镜3D成像系统，提高了结直肠息肉、腺瘤及早癌的检出率，也使内镜下的治疗更加安全。在经口内镜下食管括约肌切开术等治疗时，该系统有助于降低术中出血、穿孔的概率，缩短治疗时间。图为北京友谊医院消化中心主任医师孙秀静戴着3D眼镜在内镜3D成像系统的辅助下为患者做结肠镜检查。

健康时报记者 赵苑旨文 牛宏超摄

声音

市场监管总局从严查处“神医”“神药”广告。

——据国家市场监督管理总局消息，4月至11月在全国范围内组织开展民生领域广告监管专项行动，对医疗美容广告违法行为高压严打。人民日报健康客户端发文说。

摸清底数，精准照护“老养残”家庭。

——养老行业高速发展，要找一家合适的养老机构养老并不是特别困难。但对“老养残”家庭——“日渐老去的家长，和正值壮年却离不开照料等特殊孩子”来说，找养老机构或照护机构很难。新京报评论说。

心理咨询室100%覆盖应成大学标配。

——中青校媒针对高校心理咨询室建设情况，面向全国高校大学生发起问卷调查发现，85.17%受访大学生表示所在高校有心理咨询室。重视大学生心理健康，就是重视育人。北京青年报评论说。

“上班没时间，下班关门了？”公共服务时间需要更多人性化考量。

——“博物馆热”“图书馆热”持续升温，成了休闲出游的热门选择。但“上班没时间去，下班想去却关门了”成了问题。半月谈评论说。

三全水饺“2斤多”实际是“2斤+5克”，莫让小聪明损坏了厚道形象。

——有网友发视频反映，三全食品推出的一款水饺，在外包装醒目位置标注了“2斤多”的字样，但实际净含量只比2斤多了5克。与其耍小聪明，不如老老实实以精立业、以质取胜。极目新闻评论说。