

四月吃“三果”

浙江省杭州市中医院 徐尤佳

进入四月，吃点“三果”，不但营养又美味，而且还特别养人。

樱桃：樱桃酸甜适口，其含有的番茄红素含量也较一般水果丰富，有抗氧化、延缓衰老的作用；且樱桃中的矿物质钾含量较高，对于稳定血压很有帮助；所含的视黄醇也很丰富，对于保护视

力、提高免疫力有帮助。

青梅：青梅味酸，能生津利咽，涩肠止泻。青梅口感酸甜，能促进唾液腺分泌更多的腮腺素，腮腺素是一种内分泌素，可以促进全身组织和血管趋于年轻化，保持新陈代谢的节律，有美肌美发之功效。

桑葚：桑葚有“民间圣果”“补血果”之称，

形如肾脏，益肾而固精，久服乌发明目，是滋阴、补血、润燥、通便的佳品，果实中有丰富的活性蛋白、维生素等成分，常吃桑葚不仅能提升人体的免疫力，还有延缓衰老、美容养颜的功效。桑葚虽然营养价值高，但并不适合糖尿病患者以及体质偏寒性的人食用。

晨起口苦要留意

江西省中医院 陈玲 葛来安

晨起口干口苦，洗漱或饮水后仍然无法缓解，多半是身体在发出预警，应注意是否患有肝、胆、胃方面的疾病。

肝胆火旺型：口干口苦是肝胆火旺的典型表现。中医认为“苦为火之味”，口干口苦与情绪和饮食关系密切，如果做事情急躁易怒，容易与人产生争执，因为小事发脾气，容易导致肝火旺盛出现口干口苦。常暴饮暴

食，喜辛辣刺激、难消化的食物，长此以往也会刺激胃肠道，影响肝脏代谢，除了口干口苦还可能会出现两侧肋肋疼痛、晚上睡不着觉或小便颜色偏黄等症状。

胆热犯胃型：口干口苦的人还可能伴有口臭，刷牙也没办法减轻。如果同时还有打嗝频繁、口中反酸水及胃部灼热感等症状，多与胆囊、胃部的疾病关系密切，如胆囊

炎、胃食管反流病、慢性胃炎等疾病。

胆热痰扰型：这类人除了口苦，还可能出现口中黏腻、舌苔厚、晚上难以入睡等情况，从中医角度看，这属于胆热痰扰型，多因饮食不当、情志忧郁引起。

建议日常生活心态放平和，不要经常大发脾气或者生闷气。多吃清淡、易消化的食物，忌辛辣刺激之物，戒烟戒酒。

喝中药别吃这些水果

中药口服时，若忌口，将影响药效成分的发挥，影响治疗效果。中药分四性五味、寒热温凉等。

在吃中药的时候，建议不同的人要忌口一些水果，以免影响到身体对药物成分的正常吸收。

如果得的是热证，比如喉咙痛、发烧等，吃水果时就要避免吃温热性的水果，比如荔枝、芒果等，可以适当吃些寒凉水果，比如雪梨、苹果或柠檬等。

如果得的是寒证，比如怕冷、虚症等，可以适

当吃些偏温热性的水果，比如说荔枝、芒果等。

除此之外，也要避免吃难以消化的水果。建议，吃中药期间要多喝水，多排尿，可以促进身体代谢。

人民日报健康号@针康科秦敏医生

两个穴位祛胃火

中国航天科工集团七三一医院中医科主任医师 程凯

胃火过旺最开始表现为食欲亢进。当胃气进一步向上延续，会导致食道出现灼热感，再往上会出现口气较重、口腔溃疡等症。

当这种问题不能及时缓解时，就会从上再往下逐渐延续，出现大便秘结、大便黏滞等胃火连及大肠之热的情况。两个穴位可以祛胃火。

内庭穴 该穴位位于人体足二指和足三指之间的指缝纹端。用手的拇指，将指尖立起，对着内庭穴，把中指和食指放在对侧，用指甲的力来掐这个穴位。力量要相对重一些，才能起到强刺激的作用。这个穴位在人体的足部偏下，它的作用就是泄胃火上延到口腔的症状。做时坚持15秒钟到30秒

钟，松开5秒钟再掐，如此反复10~30遍左右。

商阳穴 该穴位位于手食指靠近拇指这一侧的指甲根角处，在这个位置用一次性采血针（比如家里边测血糖的采血针），点刺这个部位（建议提前消毒点刺），挤出两三滴血来。通过这个穴位的倾泻的刺激，可以缓解胃火下注到大肠引起的大肠之火。



日前，中国科学院院士、北京天坛医院神经外科主任医师、第五届人民名医·特别致敬获得者赵继宗带领团队为86岁的高龄患者切除了直径6.5厘米、约占大脑四分之一的巨大脑膜瘤，创下北京天坛医院神经外科高龄肿瘤患者的纪录。赵继宗长期致力于脑血管病、颅脑肿瘤等神经外科疾病的临床和基础科研工作，在颅内复杂动脉瘤、脑血管畸形外科治疗等领域成就卓著，在国内率先建立微创神经外科技术平台，带动了国内微创神经外科的发展。图为赵继宗院士（左）为患者进行手术。 卢国强报道

声音

六部门开展严厉打击骗保行动，聚焦骨科等六大重点领域。

——国家医保局等六部门发布关于开展医保基金违法违规问题专项整治工作的通知。针对骨科等重点领域，定点医药机构全面开展自查自纠。人民日报健康客户端发文说。

关爱未成年人要兼顾“温度”“力度”。

——4月15日，最高人民法院发布意见明确在涉及未成年子女的离婚案件中开展“关爱未成年人提示”工作。离婚后也要当好合格父母。南方日报评论说。

忙着开肥胖证明，却不重视孩子肥胖问题，显然是本末倒置了。

——日前北京中考体育改革后的首次现场考试将陆续开考。据媒体报道，在北京儿童医院临床营养科近两周拉着孩子到医院开肥胖证明的家长频繁出现，很多家长只在乎考试，对孩子的肥胖问题却不加重视。新京报评论说。

对月子会所“会些什么”不能模棱两可。

——据中国妇女报报道，北京市房山区人民法院审理了因月子中心服务不当致婴儿结肠炎加重的案件。这反映一些月子会所服务质量堪忧以及该领域存在监管盲区等问题。北京青年报评论说。

“自体丰胸”竟检出蝙蝠等蛋白成分，黑医美的“坑”该堵上了。

——据央视报道，一消费者反映花费54万元隆胸，结果术后出现异常，甚至填充物中被查出骆驼、蝙蝠、黑猩猩等物种源的相关蛋白。成都商报评论说。

“卧铺挂帘”之争呼唤服务更精细。

——某列车上乘客吐槽年轻人在卧铺下铺挂帘子，不让70多岁老人坐引热议。对铁路部门来说，对各方的痛点都应有更细腻的触摸，以创新服务回应社会期待。浙江日报评论说。