

生活课堂

脾胃虚寒能吃水果吗

中国中医科学院中医门诊部主任医师杨威介绍，脾胃虚寒通常表现为食欲不振、腹泻、腹胀、畏寒等。脾胃虚寒的人群，也是可以适量吃水果的，但要注意以下3点：

- 1.忌过量食用水果。有的人用水果代替三餐，觉得还可以减肥，这是不可取的。根据《中国居民膳食指南(2022)》建议，每天摄入水果的量应在200～350克。
- 2.脾胃不好的人，可以选择吃一些偏温性的水果，如樱桃、荔枝、桂圆、榴莲等。尽量避免吃寒凉性的水果，比如西瓜、草莓、猕猴桃、雪梨、甘蔗等。
- 3.刚从冰箱里拿出来的水果别直接吃，待水果不凉再吃。

茯苓薏米代茶饮祛湿

北京中医药大学教授翟双庆介绍，痰湿体质的人，一般多见头昏沉、周身困重、乏力、舌偏胖大等症状，在辨证准确的情况下，可以试试茯苓薏米代茶饮。

取5克茯苓、5克薏米，加入适量清水，大火煮开后转小火煮20分钟即可。注意：若是服用一周后，痰湿症状还是不见缓解，建议及时到医院就诊。

暑热口渴多喝麦冬茶

麦冬茶尤其适合于夏季暑热口渴、口苦舌燥、五心烦热、小便短赤、大便不畅者。

做法：菊花、桑叶、麦冬和鲜芦根各10克，梨2个，将梨去皮切小块，鲜芦根切小段，与菊花、桑叶和麦冬一起煎煮取汁代茶饮用。

平时该不该补充维生素

北京大学第一医院药学部副主任医师赵宁介绍，一般正常人从每天的均衡饮食中，就可以获取一天所需的维生素，补充过量反而对身体有害。虽然维生素是人体必需的一种营养物质，不能从体内合成，只能从外界获取，但是补充适量即可。

获取维生素的最佳办法就是饮食。研究发现：对于没有慢性病或癌症的健康成年人来说，长期吃复合维生素，对延长寿命、预防心脏疾病及癌症的发生并无明显益处，相反还可能增加死亡风险。

预防脱发试试桑麻方

中国中医科学院西苑医院皮肤科主任医师宋坪介绍，中医中的“桑麻方”可以滋养头发，预防脱发。

制作方法：桑叶、黑芝麻按4:1的比例打成粉末状，加上适量清水、蜂蜜，一起熬成膏。早晚各一勺，可以先吃一个月。禁忌人群：脾胃特别虚弱、易腹泻人群慎用。

疏肝散结代茶饮

上海市中医医院肿瘤五科主任医师朱为康介绍，乳腺疾病的发生与不良情绪有一定关系。肝郁气滞、气血运行不畅，容易导致乳腺结节发生。调理乳腺结节，可以试试疏肝散结代茶饮。

制作方法：橘叶、玫瑰花、生麦芽，各取1～3克，用热水冲泡饮用。月经量比较大的女性、有出血倾向的人群不宜饮用。

据CCTV生活圈

晚上睡不着?中医有妙招

针灸推拿、耳穴压豆等都有一定效果

焦守广 通讯员 王军 济南报道

中医将失眠分为两个类型

中医根据失眠的不同表现，对其进行了分类。第一种是人睡困难型失眠，在中医看来多与心脾两虚有关。

现代人生活节奏快，长期过度劳累，导致心血暗耗，脾气亏虚。心主神明，心血不足则心神失养，脾气虚弱又影响气血生化，使得心神难以安宁，进而难以入睡。就像一些职场人士，长期熬夜加班，不仅白天精神疲惫，晚上躺在床上也难以进入梦乡。

第二种睡眠维持障碍型失眠，常与肝郁化火相关。

生活中的各种压力，容易让人情绪抑郁，肝气郁结。气郁日久则化火，肝火上扰心神，致使睡眠浅，容易惊醒，醒后难以再次入睡。这类失眠在情绪波动较大的人群中尤为常见。

早醒型失眠，多由阴虚火旺引起。随着年龄增长，人体阴液逐渐亏虚，或因长期熬夜、劳累过度等损耗阴精，导致阴虚不能制阳，虚火内生，扰乱心神，从而过早醒来，且无法再入睡，这在老年人中较为多见。

脏腑失调致寐难 中医多种疗法助眠

中医认为，失眠主要与心、肝、脾、肾等脏腑功能失调有关。心主神明，心的气血不足或功能失调，就会影响心神的安宁，引发失眠。

比如，过度思考、劳心伤神，会损耗心血，致使心神失养。肝主疏泄，调畅情志。若情绪长期压抑，导致肝气不舒，气



机紊乱，就会化火扰神。

同时，肝藏血，肝血不足也会使心神失于濡养，进而引发失眠。

脾胃为后天之本，气血生化之源。脾胃功能失常，不仅会影响气血生成，导致心神失养，还可能因饮食不节，造成食积胃脘，胃气不和，进而影响睡眠。

肾藏精，主骨生髓，与脑密切相关。肾精亏虚，不能上奉于心，水火不济，心肾不交，也会引发失眠。

此外，环境变化、季节更替

等外界因素，也可能通过影响人体的阴阳平衡，导致失眠。

对失眠，如何使用中药调理?中医会根据患者的具体症状、体征和舌脉表现，辨证论治，开具个体化的中药方剂。

比如，心脾两虚者，常用归脾汤来补益心脾、养血安神；肝郁化火者，以龙胆泻肝汤清肝泻火、镇心安神；阴虚火旺者，则用黄连阿胶汤滋阴降火、交通心肾。

针灸推拿是中医治疗失眠的有效手段之一。通过刺激特

定穴位，如神门、内关、百会、安眠等，调节人体经络气血的运行，平衡阴阳，从而改善睡眠。推拿也能起到疏通经络、调和气血、宁心安神的作用，常见的推拿部位，包括头部、颈部和背部。

耳穴压豆是一种简便易行的中医外治疗法。将王不留行籽等贴压在耳部的心、神门、皮质下等穴位上，通过按压刺激这些穴位，达到调节脏腑功能、改善睡眠的目的。患者可在家中自行按压，方便又有效。

中药代茶饮也是调理失眠的有效方法之一，山东省中医院推出安神助眠茶饮效果显著。选用炒酸枣仁、百合等清心安神助眠之药物组方，可以调理失眠、多梦、早醒，具有改善睡眠质量、延长睡眠时间、缓解失眠症状等作用，让漫漫长夜不再难熬。

学会调节情绪 对预防失眠至关重要

中医预防失眠，首先就是调整生活方式，保持规律的作息。遵循“日出而作，日落而息”的原则，顺应自然的阴阳变化。早睡早起，避免熬夜，让身体得到充分的休息。

合理饮食对预防失眠也很重要。日常可多食用一些具有安神作用的食物，如莲子、百合、桂圆、酸枣仁等。避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，以免加重肠胃负担，影响睡眠。

中医强调“七情致病”，保持良好的心态，学会调节情绪，对预防失眠至关重要。

可通过听音乐、散步、瑜伽等方式舒缓压力，保持心情舒畅。失眠虽然恼人，但只要运用中医的智慧，从生活的各个方面进行调理，就能有效预防和改善失眠问题，重新找回甜美的睡眠，拥抱健康生活。

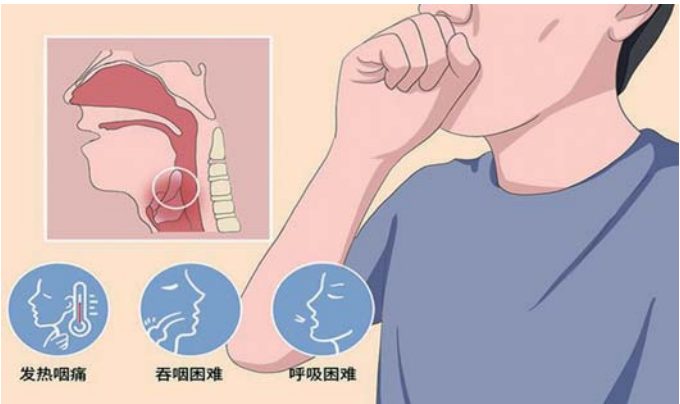
痛到无法呼吸?警惕这个“封喉杀手”

记者 秦聪聪 通讯员 李惠付宇 济南报道

“医生!我喉咙痛得厉害，咽不下口水，喘气都费劲……”凌晨2点，急促的呼救声打破了深夜的宁静。一个年轻小伙踉跄着冲进山东省第二人民医院(山东省耳鼻喉医院)急诊室，伴随着艰难的喘息，只见他痛苦地捂住脖子，像是要用力遏制住钻心的疼痛。

经检查发现，小伙的会厌已肿胀成樱桃大小。“这是典型的急性会厌炎，再晚来半小时就可能窒息!”山东省第二人民医院(山东省耳鼻喉医院)咽喉科主任崔鹏介绍，急性会厌炎起病突然，发病迅速，若没有及时诊断和治疗，容易阻塞上气道而窒息死亡，危重患者需要立即切开气管抢救。

崔鹏介绍，会厌位于人体气管上方，是舌根根部的软骨



结构，像一个“小盖子”，可随吞咽上下扇动。人吃饭吞咽时，它会盖住咽喉入口，避免食物进入喉腔、气管引发呛咳；在呼吸时向上开放，保证气流顺利进入气管。会厌的正常开合，对维持正常进食和呼吸至关重要。会厌一旦发炎肿胀，就会堵住呼吸道，患者便无法呼吸。

据了解，引起急性会厌炎

的因素有不少。感染，异物外伤(如鱼刺)，过敏(如花粉、空气粉尘)，刺激性有害气体，饮料、食物，以及临近器官的急性炎症等因素，都可能引发急性会厌炎。

“学会识别以下预警信号，关键时刻能救命。”崔鹏提醒，咽痛像刀割是其典型症状，普通咽痛不影响吞咽，但会厌炎

患者连吞口水都痛到发抖；因吞咽剧痛，患者会出现不受控制流涎；同时，坐立不安、前倾身体、吸气时有喘鸣声；发音含糊像嘴里含着东西；几小时内就可以从轻微不适发展到呼吸困难。

那么，如何预防急性会厌炎呢?崔鹏表示，要重视咽喉疼痛，警惕食物和药物过敏，及时就医治疗鼻咽疾病，保持口腔卫生，戒烟酒、不熬夜，加强锻炼提高抵抗力，并注意控制血糖以及避免感冒。

崔鹏提醒，一旦出现“吞咽剧痛+呼吸不畅”的紧急状况，要立即就医。不要尝试喝热水、乱服药及强行吞咽，这些错误做法可能会让病情雪上加霜。

一般而言，咽喉科医生借助喉镜检查，便可迅速确诊病因，通过及时采用“激素+抗生素”的科学治疗方案，多数患者咽喉部2~3天就能消肿。