

“网红”化橘红 服用需对症

医生:仅适用于寒证、湿证,不可用于热证、阴虚证

近期,化橘红凭借调理咽喉、化痰止咳的功效成为养生“网红”。这一小果子究竟有何独特药用价值?是否人人皆宜?对此,相关专业医学人员提醒,化橘红是药食同源佳品,并非包治百病的神药,需对症使用、理性选购。若不确定自身体质是否适合,应先咨询专业人士。

文/图 江门日报记者 何雯意
通讯员 陈君 温颖



医学人员展示化橘红和新会陈皮。

小贴士

4款简单易做的化橘红食疗方

化橘红可通过泡水、煎煮、炖汤等方式食用,钟春毅和谭城玉推荐了4款适合家庭制作的化橘红食疗方。

- 一是化橘红蜂蜜水:1—2片化橘红沸水冲泡,放温后加蜂蜜调味,润肺化痰,适合上班族、学生党润喉。
- 二是化橘红陈皮茶:化橘红、陈皮各1片同泡,理气化痰、健脾祛湿,适合湿气重、腹胀痰多的人群。
- 三是化橘红瘦肉汤:3克化橘红搭配南北杏、无花果,与瘦肉隔水炖煮1.5小时,补虚润肺,老人小孩均可饮用。
- 四是化橘红罗汉果茶:5片化橘红加半个罗汉果煮水,滋润止咳,适合秋冬干燥季节及慢性咽炎人群。

延伸阅读

止咳化痰选化橘红 健脾养胃选新会陈皮



化橘红与新会陈皮各有优点。

不少市民易将化橘红与新会陈皮混淆,但二者侧重点各有不同。谭城玉介绍,二者虽同属芸香科,均有理气化痰功效,但定位和侧重点截然不同,可总结为“橘红专攻化痰,陈皮偏于健脾胃”。

原料上,新会陈皮选用新会茶枝柑的成熟果皮,陈化年份越久价值越高;化橘红采用化州柚未成熟或近成熟的外层果皮,分胎果、大果等品类。

功效上,新会陈皮药性温和,兼理脾胃与呼吸道,适合日常养气、祛湿;化橘红燥湿之性更强,化痰止咳功效较好,专攻痰多咳嗽、咽喉不适,脾胃理作用不及陈皮。简单来说,止咳化痰选化橘红,健脾养胃选新会陈皮。

A 具备抗炎镇咳祛痰的药用价值

化橘红是广东十大广药、国家地理标志保护产品,素有“南方人参”“中华咳宝”的美誉。

江门市五邑中医院药学部负责人谭娥玉介绍,从中医角度来看,化橘红味辛、苦、性温,归肺、脾二经,核心功效主要有三项:一是理气镇咳、燥湿化痰,对用嗓过度、换季受凉、吸烟刺激引发的咽喉干痒、痰多咳嗽、胸闷气短调理效果显著;二是消食化积、和胃止呕,可缓解暴饮暴食、饮酒过量导致的腹胀、恶心、暖

气反酸;三是疏通气滞,改善情绪郁结引发的胸膈胀闷。现代药理研究也证实,化橘红含挥发油、黄酮等活性成分,具备抗炎、镇咳、祛痰的药用价值。

江门市中心医院中医副主任医师钟春毅介绍,化橘红果皮富含柚皮苷等活性成分,具备镇咳、祛痰、抗炎、增强免疫力等作用,核心功效为燥湿化痰,主要针对寒痰、湿痰引发的咳嗽,典型表现为痰多、痰白清稀。同时,它能缓解用嗓过度人群的咽喉痒、咽喉异物感,对食积腹

胀、暖气等问题也有一定改善作用。

基于这些功效,化橘红在临床上主要用于两大类病症:一是呼吸道疾病,核心针对寒证、湿证引发的痰多咳嗽(痰白、清稀、量多),常见于慢性支气管炎、哮喘等病症,橘红痰液、止咳橘红口服液等常用中成药,主要成分均为化橘红;二是消化道疾病,依靠其行气消滞的作用,改善腹胀暖气、恶心呕吐,尤其适用于过食寒凉、饮酒过量引发的胃胀、反胃等不适。

B 并非缓解咽喉不适的“万能药”

然而,化橘红并非缓解咽喉不适的“万能药”,盲目服用会加重病情。

“化橘红性温,仅适用于寒证、湿证,用于热证、阴虚证则会加重症状,并非普通润喉佳品。”钟春毅解释,寒湿型咽喉服用化橘红效果较好,这类症状多表现为痰白清稀、咽喉、怕冷、舌苔白,多由受凉或过度用嗓引发;而痰黄黏稠、咽喉红肿刺痛,或是干咳无痰、痰少口干舌燥等情况,则不适合服用化橘红,否则会“火上浇油”。简单来说,喉痛、咳嗽属于热证,切忌使用化橘红。钟春毅提醒,阴虚燥

咳(干咳无痰)、肺热咳嗽(痰黄黏稠)及气虚严重者不宜服用化橘红,孕妇、婴幼儿、过敏体质者也应谨慎使用,日常服用不可长期过量,服药期间忌食辛辣油腻食物,若服用后症状无缓解需及时就医,切勿过度依赖。

谭娥玉则提醒,若喉痛伴随高烧、扁桃体化脓、呼吸困难等症状,必须及时就医排查病因,避免延误治疗。

日常生活中如何正确使用化橘红?谭娥玉介绍,日常使用化橘红有三种简便方式:一是泡水代茶饮,取3—5克干片沸水冲泡焖5分钟,反复

冲泡至味淡;二是煎煮服用,咳嗽痰多时取3—6克加水煎煮15分钟温服,效果更佳;三是搭配食材同泡,提升适口性与功效。

同时,需牢记四大注意事项:一是控制用量,日常保健每日不超过5克,不可过量;二是禁忌人群,阴虚燥咳、风热咳嗽、肺热痰多者禁用,孕妇、婴幼儿、体质虚弱者、过敏体质需在医师指导下慎用;三是饮食禁忌,服用期间忌辛辣、油腻、生冷食物;四是储存需置于阴凉干燥处密封保存,防止霉变虫蛀。此外,陈化后的化橘红药性更温和。

春季“病毒小怪兽”开始活跃

这份传染病预防指南请收好

天气回暖,万物生长,各种“病毒小怪兽”也开始活跃。春季是传染病的多发期,尤其在人员密集的校园环境中,如流感、水痘、诺如病毒感染等疾病极易快速传播。根据江门市疾控中心发布的最新指南,结合常见传染病的传播特点和预防措施,儿科医生为大家整理了一份“实战型”防护指南,一起守护孩子的健康。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 陈丹 曹昆恒

警惕春季6种高发传染病

春季是呼吸道与消化道传染病高发期,校园内人员密集,更易引发聚集性疫情。江门市第二人民医院儿童保健科副主任医师陈丹介绍,春季有6种常见传染病。

一是流感,以突发高热(39℃至40℃)、头痛、肌肉酸痛、干咳为核心症状,主要通过飞沫、接触传播,全体师生均易感,幼儿及慢性病患者更易发展为重症,若出现持续高热不退、呼吸困难等情况,需立即就医。

二是诺如病毒胃肠炎,典型症状为呕吐(儿童为主)、腹泻(成人为主),伴随低热及腹痛,主要通过粪—口、污染水/水源及接触传播,人群普遍易感,脱水(食欲、口干、精神萎靡)是需要警惕的信号。

三是水痘,皮疹表现为“四代同堂”(红斑、丘疹、水疱、结痂共存),通过飞沫、接触液或被污染物传播,1—14岁儿童为主要易感人群,成人感染后症状更重,高热不退、呼吸急促、意识模糊为重症警示。

四是手足口病,以手、足、口腔疱疹伴发热为特征,口腔溃瘍疼痛明显,主要通过接触玩具、餐具等物品及飞沫传播,5岁以下儿童为高发群体,肢体抖动、持续呕吐、嗜睡是重症预警信号。

五是麻疹,表现为发热、从面至躯

干再到四肢的红疹,以及口腔黏膜斑,传染性极强,主要经飞沫传播,未接种疫苗的儿童为易感人群,并发肺炎、脑炎为重症表现。

六是流行性腮腺炎,核心症状为耳下腮腺肿痛、咀嚼困难、发热,通过飞沫、接触被唾液污染物品传播,5—15岁儿童青少年为易感人群,若出现剧烈头痛、腹痛,需警惕睾丸炎、脑膜炎等重症并发症。

针对春季六种高发传染病,陈丹建议,日常需做好个人防护,勤洗手、常通风、规范佩戴口罩,一旦出现相关症状,应及时就医并居家休息,避免带病上课,防止疫情扩散。

家校协同筑牢健康防线

“接种疫苗是最有效的。”陈丹表示,“开学前查验《预防接种证》,漏种者立即补种。”其中,流感疫苗适合6月龄及以上的儿童每年接种,体弱/哮喘患儿优先接种。水痘疫苗一般接种2剂(1岁、4岁各1剂),保护率超过95%。麻腮风疫苗可免费接种2剂(8月龄、18月龄),预防麻疹、腮腺炎、风疹。洗手规范,呼吸道礼仪,科学戴口罩为个人卫生“三件套”。用“肥皂+流动水”执行“七步洗手法”,过程不少于20秒;饭前便后、接触公共物品后、戴口罩前为洗手的重点时机。咳嗽或打喷嚏时,应用纸巾



医生对患儿进行检查。

或手肘遮挡,纸巾立时丢弃并洗手。在教室、校车等密闭空间以及身边有人发热时,应佩戴口罩。

在增强免疫力方面,保证优质蛋白(鸡蛋、牛奶)和新鲜果蔬(维生素C);3—6岁儿童每日睡眠10—13小时。每日户外活动1小时,如散步、体操,避免晨雾、污染时段。

健康监测方面,早晨检查体温、口腔、手足皮肤;发现发热(不低于37.5℃)、皮疹等状况立即隔离就医。应急处置方面,诺如病毒患者呕吐时,疏散周边人员,用含氯消毒剂覆盖30分钟后清理;确诊水痘/手足口病后,家长需立即通知学校,学校启动班级消毒并预警其他家长;同一班级1天内出现3例相似症状,立即报告疾控部

门。过敏体质儿童应避免接触花粉、尘螨,随身佩戴口罩和消毒湿巾;疫苗接种前告知医生过敏史;早产/免疫缺陷儿童应避开高危场所,减少前往商场、游乐场等密闭空间,随身佩戴口罩和退热贴。

总而言之,疫苗是“第一道墙”,卫生习惯是“日常盾牌”,“疫苗+卫生+监测”三位一体可以筑牢健康防线。流感/水痘/麻腮风疫苗及时补种;开窗通风、煮熟食物;早发现、早隔离、早报告,杜绝带病上课。

陈丹提醒,若高热超过3天不退、呼吸急促、抽搐、意识模糊(警惕脑炎/肺炎等严重并发症),手足口病出现持续高热、肢体抖动,或水痘患者呼吸急促时,需立即就医。春季传染病虽高发,但通过科学防控可显著降低风险。

踏青归来高烧不退

“真凶”可能藏在草丛里

江门日报讯(记者/梁爽)近期春光明媚,不少人选择到户外踏青。但在搭帐篷、野餐的同时,要小心草地“毒虫”惹祸。江门市疾控中心提醒,恙螨喜欢生活在多草、潮湿、地势低洼、常有鼠类活动的地方。它们的一生经历卵、幼虫、若虫、蛹、成虫五个阶段,而真正给我们带来巨大健康风险的,是其幼虫阶段——这时,它们是传播恙虫病的主要媒介。

恙虫病是一种由恙虫病东方体引起的急性自然疫源性传染病,鼠类是主要的传染源。可以放心的是,人与人之间不传染。恙螨幼虫是恙虫病传播的关键媒介,传播链条为:鼠类(储存宿主)—恙螨幼虫吸血获得病原体—病原体在恙螨幼虫体内经卵传代—第二/三代幼虫叮咬人类—人患病,可以简单理解为“鼠—螨—人”。

江门市疾控中心提醒,恙虫病患者起病较急,表现为不明原因反复发热,多见超过38.5℃的高热,典型的症状包括以下四个方面:一是会有特异性的焦痂或溃疡,恙虫叮咬后,并不会产生痛感及痒感,而是会形成圆形黑色焦痂,周围有红晕。当痂皮脱落时,就形成无痛性溃疡。可分布在躯干、四肢,也会在腰部、腋窝、腹股沟、阴部等处褶皱隐蔽的部位,所以容易遗漏、误诊;二是淋巴肿大,在发烧之前主要是焦痂附近的淋巴结肿大,小的如黄豆大小,大的如鸽蛋大小,表面光滑,可滑动,按压时有压痛,通常见于颈部、腹股沟、腋窝等处;三是皮疹,先是

躯干散在性出现,后可蔓延至四肢。常为暗红色充血性斑丘疹,多发生在病程的4—6天,少数病人发生在起病时或发病14天才出现;四是高热畏寒,常是高热,体温可达38.5℃至41℃。

如果想要避免恙虫病,踏青露营时应选择日照充足、地势较高的裸地或砂砾地面;避开溪边低洼、灌木浓密、枯叶成堆的“危险区域”。露营前,先检查环境,避开鼠洞、清理落叶和杂物;喷洒含氯菊酯的杀虫剂(对恙螨有效),等待30分钟再搭帐篷。按照“三紧”原则,袖口、裤脚、领口扎紧;穿浅色、光滑、长袖衣物,方便及时发现附着的恙螨。在衣服及皮肤暴露处涂含有DEET的趋避剂,可防止恙虫叮咬。活动中,不在草地坐卧、打滚;野餐垫选带防水层、光滑表面,返回前把垫子抖动和折叠各一次,不让恙螨“搭便车”。活动后,拍打衣物抖落附着的恙螨,及时换衣洗澡,重点擦洗腋窝、腰部、会阴等皮肤柔软部位。有恙螨叮咬史或野外活动史者,一旦出现疑似症状或体征如焦痂或溃疡,应及时就医,并告知医生“草地暴露史”。

对于营地等野外场地方主办方,江门市疾控中心提醒,应持续开展爱国卫生运动,常态化清除营地及周边作业场所和道路两侧的杂草、填平坑洼,增加日照,降低湿度,使之不适于恙螨的生长繁殖。对不能除草的区域,可喷洒化学杀螨剂。此外,采取以环境治理为基础,药物毒杀为重要手段的综合措施控制鼠密度。

女性尿频竟是盆底肌高张惹的祸



治疗师指导患者进行康复运动。

出门第一件事先定厕所位置,明明没喝多少水却频繁上厕所……不少女性一生都在和尿频打“持久战”,时间久了,身心俱疲,生活质量大幅下降。江门市妇幼保健院康复医学中心治疗师李孟婷提醒,女性尿频,很可能是盆底肌高张惹的祸,因为它是尿道等器官的“地基”。

盆底肌高张可自查原因

面对尿频,大部分女性认为是三个原因:一是肾出现异常,但到医院就诊却发现尿常规和肾脏B超结果都很正常。二是尿路感染和妇科炎症,但治疗多次后尿频并未得到缓解。三是糖尿病,但病理学检查并无异常。

“其实,盆底肌高张同样会引发尿频,然而这一重要病因却常被大众忽视。”李孟婷指出,排尿是一系列复杂的神经调控过程,由大脑通过神经通路,协调膀胱、尿道、盆底肌肉一起完成。其中任一环节出现问题,排尿都会受到影响。

具体来说,位于盆腔底部的盆底肌就像一张吊床,负责承托女性的膀胱、子宫、阴道、直肠等器官。健康的盆底肌,能在需要自主收缩时快速响应,也能在排尿排便时充分放松。

当这块肌肉因为各种原因变得过度紧张、痉挛,无法放松时,紧张的肌肉挤压尿道,导致膀胱即使只有少量尿液,也会产生强烈的排尿信号,从而引起尿频、尿急。此外,还会影响膀胱正常充盈,肌肉痉挛会干扰膀胱壁的放松,使其无法有效储存尿液,甚至会在紧张的肌肉纤维中形成的敏感结节,按压时不仅局部剧痛,还会引发远处的牵涉痛(如尿道、阴道、下腹、腰部疼痛)和尿频尿急症状。

若出现盆底肌高张,可通过以下方面自查原因:一是生活习惯,如不正确姿势的核

心肌群锻炼,长期憋尿、慢性便秘用力;二是精神心理因素,长期焦虑、紧张、压力大会导致盆底肌紧张;三是创伤性因素,比如妊娠与分娩、盆腔手术术后等。四是代偿性紧张,日常的不良姿势影响导致腰—骨盆—下肢生物力学线出现异常时,盆底肌有时会代偿性紧张;五是剖宫产疤痕,疤痕会对腹部和盆底肌深、浅层筋膜产生影响。

要放松而非加强

如何解决盆底肌高张?李孟婷表示,盆底肌高张的解决核心是放松,而非加强。传统的盆底肌凯格尔锻炼的目的是增强盆底肌肉的力量,并不能帮助放松盆底肌,盲目进行练习只会加重问题。可以通过以下治疗方法,缓解盆底肌高张。

一是盆底肌肌筋膜手法:通过轻柔的手法精准定位盆底肌的“扳机点”,对其进行按压、拉伸、弹拨,缓解盆底肌痉挛,唤醒盆底肌感觉,促进盆底肌修复。

二是物理治疗:镇痛电刺激治疗、磁刺激治疗和射频治疗。帮助缓解肌肉痉挛,促进盆底肌血液循环。

三是呼吸训练和拉伸运动:在专业医生指导下学习并感知盆底肌,结合腹式呼吸、拉伸运动等。

四是其他手段:经专业医生评估后,如果是因腹部疤痕或腰—骨盆—下肢生物力学线异常导致的盆底肌高张,需进行疤痕治疗和骨盆调整治疗。

此外,可以改变不良的生活方式,每日液体摄入量控制在1500ml至2000ml,避免饮用酒、茶和咖啡等刺激性饮品,保持身心愉悦,积极参与体育锻炼。

女性尿频是一个常见但不

应被忽视的问题,如果因此感到困扰,应及时就医找出病因。(文/图 梁爽 李孟婷 管浩男)