

五款养生代茶饮助您轻松度秋

一到秋季就干咳不止？晨起喉咙干痒？天气转凉就鼻塞流涕、畏寒怕风？慢性咽炎反复发作？入夜虚汗不断，手脚冰凉？久坐后腰膝酸软……针对秋燥当令、冷热交替时节易发的亚健康状态，潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）的专家，以“治未病”为核心，推荐了几款中药养生代茶饮，有助于固护肺卫、强健腰膝、提升正气、固本培元，平稳度过换季期，市民不妨试试。

□本报记者 王路欣

清喉利咽系列

●永健咽饮

组方

金银花（清热解毒）、胖大海（利咽开音）、麦冬+玄参（滋阴降火润燥）、五味子（敛肺生津）、甘草（调和诸药，缓急止痛）、冰糖（润喉调味）。

核心功效

强力清热解毒，快速缓解咽喉肿痛，开音利咽。针对急性上火、外感风热引起的咽喉灼痛、声音嘶哑甚至失音效果显著。

适用人群

长期受慢性咽炎困扰，咽喉反复红肿、不适者。
教师、主播、销售等用嗓过度人群。
咽喉干燥、有异物感，需要润喉的人群。

●清火利咽饮

组方

“猛火”快攻：金银花+菊花+炒牛蒡子（强力疏散风热、清热解毒、利咽消肿）。

润养修复：胖大海+麦冬+甘草（润肺开音、滋养修复）。

核心功效

生津润肺，清热止咳，利咽消肿。重在滋养肺阴，缓解咽喉干燥、灼热、红肿等慢性咽炎症状。

适用人群

用嗓过度（如长时间讲话、唱歌）导致的急性声音嘶哑、咽痛。
饮食辛辣（如火锅、烧烤）或熬夜引起的咽喉灼热肿痛。
换季时咽喉干痒、咳嗽不止的敏感人群。
此外，还可作为慢性咽炎、扁桃体炎患者急性发作期的辅助调理。

体质调理系列

●玉屏风饮

组方

黄芪（补气固表之要药）、生白术（健脾益气，助黄芪固表）、防风（走表祛风，抵御外邪）、金银花（轻清宣透，佐以防风）、冰糖（调和口味）。

核心功效

益气固表，提升卫外御邪能力。可有效减少患感冒频率，改善气虚自汗（动则汗出、怕风怕冷）等症状。

适用人群

免疫力低下，容易反复感冒的老人、儿童。
气虚自汗、稍微活动就大汗淋漓者。
长期处于疲劳、精神不振、畏寒怕冷的亚健康状态人群。
注重日常保健，希望增强体质、预防疾病的健身达人。

滋阴润养系列

●润肺茶饮

组方

北沙参（养阴清肺，益胃生津）、麦冬（润肺养阴，清心除烦）、紫菀（润肺下气，化痰止咳）、百合（养阴润肺，清心安神）、炙甘草（补脾益气，润肺止咳，调和诸药）。

核心功效

滋阴润肺，止咳化痰。可缓解因肺阴亏虚、燥邪伤肺引起的干咳无痰或少痰、口干咽燥、声音嘶哑等症。

适用人群

长期处于空调房、干燥环境而感到口干舌燥、咽干者。
易发燥咳、干咳（尤其夜间加重）及阴虚体质者。
此外，还可适用于久咳伤阴人群的调养。

●养生饮

组方

西洋参（补气养阴，清热生津，性凉不燥，修复透支）；北沙参+麦冬（滋养肺肾之阴，生津润燥，止渴除烦）；枸杞（滋补肝肾，益精明目，缓解腰膝酸软）。

核心功效

益气养阴，滋补精血，调和阴阳。针对现代人常见的“气阴两虚”（如乏力、口干、虚汗、腰膝酸软等）进行综合调理，帮助提升精力和缓解疲劳。

适用人群

职场精英。可作为连轴会议、高强度工作前的“元气充电站”，对抗“过劳耗”。
特殊时期调理。产后妈妈、更年期女性的“经血双补”。
运动达人。健身族突破平台期的“能量引擎”，帮助恢复。
银发族。是老年人对抗机能退化、提升生命质量的“活力保鲜剂”。
此外，还可用于长期熬夜、精神压力大者的能量补给。



颊针疗法 破解慢性疼痛难题

□本报记者 王路欣 常方方

随着慢性疼痛问题日益成为困扰国民健康的隐形杀手，一种融合中西医理念的“颊针疗法”正以无痛、安全、高效的特点引发关注。近日，潍坊市中医院骨伤康复科通过颊针技术，为一名因运动损伤导致肩关节剧痛的15岁患者解除病痛。那么，什么是颊针疗法？可治疗哪些疾病？潍坊市中医院骨伤康复科主任李静作出解答。

●什么是颊针疗法？

李静表示，颊针疗法作为一种中西医结合的治疗方法，为疼痛患者提供了新的治疗希望。它融合了中医三焦理论、脏腑经络理论以及西医的人体结构知识，构建了相互贯通的全息、三焦、身心自治理论系统。颊针属于微针系统，是通过针刺面部特定穴位治疗全身疾病的针灸疗法，是一种安全、无痛、有效的全新治疗方式。颊针以与解剖对应的全息胚为肢体脊柱靶点、以三焦五脏为核心的气化系统为脏腑靶点，将身心合一的理念融于治疗，通过针刺面部特定穴位达到治疗全身疾病的目的。

●颊针疗法能治疗哪些疾病？

李静告诉记者，在临床中，颊针疗法广泛应用于内外妇儿等各科临床常见疾病之中。基于全息层面，颊针疗法主要运用于四肢脊柱疼痛的疾病；基于三焦层面，运用于胸腹腔内脏病症，如心脑血管疾病、肺系疾病、脾胃疾病、泌尿系疾病等；基于心神层面，可治疗失眠、烦躁、紧张、焦虑以及躯体化状态。该疗法每周进行2次，5次为一个疗程，适用于不能每天到医院治疗以及怕疼的患者。此外，颊针疗法自创立以来，在国内外临床实践中不断得到验证和优化，其疗效和安全性得到了广泛认可，2024年作为山东省特色疗法重点推广项目在全省推广。

颊针疗法不仅丰富了中医针灸学的治疗手段，让传统针灸在现代医疗中焕发新生，还为中西医结合治疗提供了新的思路。它以其独特的疗效和便捷性，为患者带来了更多的治疗选择，提高了患者的生活质量。

CT与核磁共振有何区别

CT检查与核磁共振检查有啥区别？该如何选择？下面进行一下简单的科普。

●成像原理不同

CT检查用的是X线对身体进行横断面的扫描；核磁共振检查则是用外加磁场，对身体各部位进行多方位、多参数扫描。

●是否有辐射的区别

CT检查对人体是有辐射的，根据检查部位不同、检查方式不同，会有不同的辐射；核磁共振检查对人体是没有辐射的。

●检查的侧重点不同

CT检查对于密度的分辨率比较高，所以对头部疾病、肺部疾病以及骨骼系统疾病有着独特的诊断价值；核磁共振检查对软组织的分辨率比较高，一般对于神经系统（包括脑、脊髓）、腹部实质性脏器（如肝脏、胰腺、肾脏等）、乳腺、身体各部位的关节以及全身的软组织等，更有优势。

潍坊市人民医院 刘桂杰