

秋天嗓子不舒服

当心慢性咽炎找上门

秋冬季节一到，不少人总觉得嗓子不舒服：明明没感冒，却总觉得喉咙发痒，忍不住想清嗓子；喉咙里像卡了东西，咳不出来也咽不下去；说话多了还会干痒、发疼……别不当回事，这很可能是慢性咽炎找上门了。很多人觉得慢性咽炎是小毛病，忍忍就过去了，却不知它会反复折磨人，影响日常说话、吃饭甚至睡眠。其实，只要了解它的诱因和应对方法，就能少受很多罪。

干燥的秋天 咽喉更脆弱

很多人发现，天气一冷，我们的嗓子似乎就变得更脆弱。目前正值秋冬季节交替，慢性咽炎最容易复发。副主任医师邓斌介绍：“进入深秋后，天气逐渐变冷，人们吸入的空气比较干

燥，容易受到燥邪侵袭而伤肺。同时，空气中粉尘和烟雾增多，会刺激鼻腔和咽喉部，从而引发慢性咽炎。”

长期抽烟、饮酒、饮食辛辣、平时说话多且嗓门大的人，最容

易被慢性咽炎缠上。另外，深秋早晚温差大，容易诱发感冒等上呼吸道疾病，如果治疗不当，也容易导致慢性咽炎的发生。

出现这5个症状要警惕

慢性咽炎是咽部黏膜的慢性炎症，症状虽不致命却格外磨人，主要有以下几种表现：

1. 挥之不去的异物感：喉咙里像卡了小羽毛或痰块，用力咳也咳不出来，咽口水又咽不下去。

2. 干痒与灼烧感：咽部经常发干，有时还会有隐隐的灼烧感或轻微疼痛，尤其在空气干燥或说话多时更明显。

3. 忍不住清嗓子：炎症刺激黏膜产生分泌物，总让人觉得有痰黏着，不自觉地频繁清嗓子，

却很难咳出实质性痰液。

4. 晨起恶心干呕：早上刷牙时，容易引发恶心，甚至干呕。

5. 刺激性干咳：多为无痰的干咳，遇到冷空气、油烟或粉尘刺激时会突然加重，夜间或晨起时可能更频繁。

鼻源性咽炎要重视

“过敏性鼻炎和鼻窦炎看似只是鼻子的问题，其实它们与慢性咽炎有着密切联系。很多患者会发现，鼻子不舒服的同时，嗓子也长期有异物感、干痒、咳嗽，这并非巧合。”邓斌提醒。

对过敏性鼻炎、鼻窦炎患者

来说，鼻腔长期处于炎症状态，会不断产生过多分泌物。这些分泌物除了从前鼻孔流出外，还会向后流入鼻咽部和咽喉，形成“鼻后滴漏”，持续刺激咽喉黏膜，使其反复充血、水肿，逐渐发展成慢性炎症。此外，鼻塞会导致患者习

惯张口呼吸，干燥空气和灰尘直接刺激咽喉，加重不适；鼻窦炎的脓性分泌物中含有细菌和炎症因子，也会进一步损伤咽喉黏膜。

因此，积极治疗鼻炎、鼻窦炎，减少“鼻后滴漏”，才能有效预防和改善慢性咽炎。

一些慢性咽炎或因情绪引起

你可能不知道，有些慢性咽炎其实和情绪问题密切相关。有些人长期处于焦虑、紧张或压力大的状态，会不自觉地绷紧喉咙、频繁清嗓，这会让咽部肌肉和黏膜长期处于紧张和摩擦中，出现异物感、干痒甚

至疼痛。情绪还会影响免疫系统和内分泌，让咽部更容易发炎、难以痊愈。反过来，嗓子不舒服又会让人更加烦躁，形成恶性循环。

这类咽炎患者去医院检查，往往查不出明显的感染或病变，

但症状却反反复复。治疗时要学会调节情绪、放松身心。可以尝试深呼吸、冥想、听音乐、适度运动等方式缓解压力。规律作息、保证睡眠也很重要，因为熬夜会让免疫力下降，咽部更容易受刺激。



辣白菜

最近气温下降，突然格外想念那一口酸甜交织的辣白菜汤。热腾腾地喝上一碗，从舌尖暖到心底。现在正是白菜当季的时候，正适合拿来做辣白菜。做好的辣白菜脆嫩爽口，酸甜浓郁，越吃越有味。

做法很简单：首先将大白菜

酸甜饱满 越吃越有味

老叶去除，从白菜帮的中间纵向切一刀，切到接近二分之一处，注意不要切断，然后用手将白菜对半掰开。取适量盐，均匀地撒在每一层白菜上，叶子部分少一些，白菜帮部分多一些。

在一个无油的容器中加入盐，用直饮水溶解。接着将抹好盐的白菜放入盐水中，水量以没过白菜为宜。用重物压住白菜，浸泡约8小时，让白菜入味并杀出水分。腌好的白菜用自来水、凉白开各冲洗一遍，沥干水分。

接下来制作泡菜酱：将糯

米粉加水、糖和鱼露搅拌均匀至无颗粒状，再加入鱼干碎和虾酱。开小火不停搅拌，直到中间冒泡、质地变稠。将糯米糊稍放凉至约70℃，加入细辣椒面和粗辣椒面搅拌均匀，静置1小时备用。

将萝卜擦成细丝，加盐拌匀，待出水后倒掉水分，挤干萝卜丝，再拌入细辣椒面。用破壁机将洋葱、蒜米和姜搅打成调料泥。苹果和梨搅拌成果泥，可额外加入一个小冰糖橙一起打成泥。将果泥、调料泥、萝卜丝和

时令菜

红枣丝等放入糯米糊中拌匀。最后加入韭菜、芹菜和葱白，搅拌均匀。戴上手套将泡菜酱均匀涂抹在每一片白菜叶上，然后将白菜卷成球形，放入玻璃坛中压实，最上层再覆盖一层泡菜酱，密封坛口。发酵两三

天后，打开盖子排

气，最后放入

冰箱冷藏(约

8℃)

发酵

25~35天即

可食用。

(冯元)

