

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感染疾病,如果治疗不当,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。

大招帮你护好咽喉

保证饮水量充足
保持室内湿度适宜
保持口腔卫生
避免过度用嗓
养成良好作息
少食刺激性食物

预防咽炎

(CFP)

这些方法可缓解咽炎不适

咽喉不舒服,怎么才能有效缓解?以下几个方法或许能帮到你:

●保证饮水量充足。

建议成年人每天喝1500毫升温水,可以喝一些清热润燥的茶饮缓解疼痛和炎症。百合母茶、金银花橄榄茶、胖大海茶、罗汉果茶等都适合秋天饮用。

●避免过度用嗓。

纠正错误的发声方法和张口呼吸的习惯。随时保持口腔的清洁,做到早晚刷牙、饭后漱口,减少口腔和咽喉感染。

●避开刺激源。

雾霾天出门戴口罩,减少粉尘、花粉吸入;做饭时开油烟机,避免油烟呛到;少吃辣、少喝酒,戒烟(包括二手烟)。

●辅助调理。

晨起闭口做30次吞咽动作,促进腺体分泌润喉;睡前用温毛巾热敷脖子10分钟,改善咽部血液循环。(刘威)

LE HUO

LE HUO

酸甜饱满 越吃越有味

时令菜



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

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

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)

