

不只是养眼 春日“花疗”正当时

春分将至，草木萌动，百花次第绽放。在传统养生智慧中，当令花卉不仅是装点春光的雅物，更是调养身心的良伴。

水仙

涤荡浊气，外用解毒。水仙素有“凌波仙子”的美誉，于冬末至早春绽放，其清冽之香能涤荡冬日沉积的浊气。《本草纲目》等古籍记载，水仙性微寒，味甘苦，擅长清热解暑、散结消肿，但有一定毒性，故现代临床主要作为外用剂，绝不内服。北京中医药大学中医学教授王彤介绍，初春时节，阳气升发，若体内郁热导致皮肤出现痈肿疮疡，或是皮下有中医所称不红不肿的“痰核”，患者可取新鲜水仙鳞茎捣烂，以米醋调匀外敷患处；对于跌打损伤引起的肿痛，患者可用黄酒调敷，达到消肿止痛的效果。需要特别提醒的是，由于水仙鳞茎有毒，即使外用，也不可大面积或长时间涂抹，婴幼儿、孕妇及过敏体质者严禁使用。

梅花

疏肝解郁，调畅气机。梅花凌寒独放，是春天较早开放的花卉之一。它不仅可观赏，还能入药，中医常用的“绿萼梅”，就是它的花蕾。绿萼梅性平，味微酸涩，归肝、胃、肺经。春分时节，肝气当令，人们最易出现情绪波动，绿萼梅恰好能疏肝解郁、开胃化痰。王彤介绍，若出现爱叹气、胸闷、心烦易怒等肝气不舒的问题，患者可取绿萼梅 3~5 克，用开水冲泡代茶饮，以舒缓情志。若兼有胃气上逆、打嗝暖气、食欲不振，则患者可配伍陈皮 3~5 克，一同煮水服用。绿萼梅药性平和，男女老少皆宜。

迎春花

清热解暑，疏散风热。迎春花在乍暖还寒时绽放，色泽金黄。《本草纲目》记载，其无毒，有清热解暑、活血消肿之功。春分时节，天气转暖而余寒未尽，风热外感易发。迎春花善清解热毒，适用于咽喉肿痛、风热感冒初起等情况。患者可取 3~5 克与金银花同泡代茶饮，以增强清热效果；若咽喉干痛明显，患者可配伍菊花、枸杞，既清又润，适宜春日养生。王彤提醒，迎春花性偏寒，月经期女性、脾胃虚寒易腹泻或胃部怕冷者应慎用。单次用量不宜超过 5 克，且宜选用新鲜花朵，变色者不可再用。

佛手、玳玳花

理气和胃，消食导滞。佛手与玳玳花清香袭人，两者功效相近，常相互配合，是疏肝理气、和胃止痛的良药，尤其适合在春季肝气偏旺、脾胃较弱时服用。王彤介绍，佛手性温，味辛苦，归肝、脾、胃、肺经，擅长疏肝理气、燥湿化痰、止呕消食。春日渐暖，宴饮增多，易致食积腹胀，患者可取佛手 3~5 克代茶饮，以消食导滞，炖煮肉食时放几片，能解腻助消化。若胀闷明显，可配伍香附煎服，效果更佳。玳玳花性微寒，有疏肝理气、和胃止呕、消食导滞之效，对肝气不舒、食欲不振、胸脘痞闷者尤为适宜。取玳玳花三五朵，用开水冲泡代茶饮，可宽胸利气。若逢晕车恶心、胃气上逆，可加两片生姜煮水，止呕效果显著。

(人民日报健康客户端)

本版组稿 李鹤



暗藏风险



“广告上写着‘一抹就好’，给孩子抹后见效也特快，可没几天，湿疹却更严重了。”肖女士后悔不已。

“一抹就好”的儿童护肤产品，真的安全吗？背后藏着哪些“潜规则”？新华网记者就此展开调查。

多款宣称“一抹就好”的“消字号”儿童面霜，却被检出违规添加强效激素。

新华社发 王鹏作

抑郁症与躯体疾病：被忽视的“双向关系”

许多躯体疾病患者长期承受着情绪低落的困扰，但这种状态常被简单归结于疾病本身。事实上，抑郁症与躯体疾病之间存在深刻的“双向关系”：躯体疾病可能诱发或加重抑郁，而抑郁情绪亦会反作用于躯体症状。

易伴随抑郁症的常见躯体疾病

慢性疼痛类疾病，如关节炎、慢性腰痛、颈椎病等。慢性疼痛因持续刺激神经系统，常导致患者活动受限、睡眠障碍，并诱发情绪低落。

心血管疾病，如高血压、冠心病等。患者常面临长期服药、生活受限的困扰，以及对心肌梗死、中风等急性事件的恐惧，心理负担沉重。此外，心脏功能受损可能影响患者大脑供血，进而干扰情绪调节中枢。

内分泌代谢疾病，如糖尿病、甲状腺功能减退等。糖尿病患者需面对烦琐的日常管理，心理压力较大；甲状腺功能减退患者因激素水平紊乱，极易出现情绪低落、乏力等症状。

神经系统疾病，如帕金森病、脑卒中后遗证等。这类疾病常导致患者运动、认知或语言功能受损。大脑神经中枢的器质性病变也可能直接损害患者

的情绪调节功能。

躯体疾病为何会引发抑郁症？

持续的生理不适会消耗患者的身心能量，使其长期处于疲惫状态，进而滋生悲观情绪。许多患者从家庭或社会的付出者转变为依赖者，这种角色转变严重打击了他们的自尊与自我价值感。对病情恶化、复发、经济负担乃至死亡的持续焦虑，成为压垮患者心理防线的沉重包袱。

应对策略：身心同治，打破恶性循环

树立身心同治的诊疗观念。医生应主动关注患者的情绪，减轻患者的心理负担。患者要学会自我觉察，若情绪低落、兴趣减退等症状持续超过两周，应及时告知医生，而非简单归结于躯体疾病。

寻求专业干预与综合支持。医生为患者治疗躯体疾病的同时，应考虑引入精神心理科会诊，为患者提供身心同治的综合方案。

主动识别与坦诚沟通。患者出现显著情绪或行为改变时，应向医生及家属坦诚倾诉。家属应鼓励患者表达内心困扰，而非否定其情绪体验。②12

(周口精神康复医院 李振)