

# 最新咽炎的心理学成因 心得体会学习心得体会(汇总10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 咽炎的心理学成因篇一

一是“五大发展理念”创造性地回答了新形势下我们要实现什么样的发展、怎样实现发展的重大问题，这是顺应时代潮流、发展优势的战略抉择，更是我们党关于发展理论的重大升华。

二是“五大发展理念”体现着党的思想路线的本质要求。贯彻落实“五大发展理念”，就必须坚持解放思想、实事求是，树立与时代和实践发展相适应的思维方式，注重从实际出发、按客观规律办事，用新的发展理念引领新的发展实践。

三是“五大发展理念”贯穿着鲜明的问题导向。贯彻落实“五大发展理念”必须坚持以问题为牵引，着力解决发展动力、发展平衡、人与自然和谐、发展内外联动、社会公平正义等问题，全力做好补齐短板这篇大文章，在破解发展难题中提高发展质量和效益。

四是“五大发展理念”体现了人民至上的价值取向。贯彻落实“五大发展理念”必须坚持以人民为中心的发展思想，落实好推动共享发展的政策措施，让人民群众有更多获得感。

区委三届十次全体(扩大)会议提出了“把握‘五大理念’，追求‘强富美高’，为吴中率先全面建成小康社会夯实开局

基础”奋斗目标，作为中青年干部，我们要认真学习、牢牢把握、坚决贯彻“五大发展理念”，以踏实认真的工作为吴中发展贡献自己的一份力量。

## 咽炎的心理成因篇二

（马忠林）

一转眼，来市大数据局驻派支撑工作已有6个月的时间了。我很荣幸我能被派去大数据局做派驻支撑工作，在大数据局工作的这段时间，我收获颇丰。下面我将从几个方面谈谈我这段时间来的心得体会。

一、谦虚好学，取他人之长补己之短，努力提高业务能力。

“谦虚使人进步，骄傲使人落后”这是我们在小学就接受的教育。谦虚是美德，人类如果失去谦虚，那么自信就会变成自大。自大就是自满，自满就会失败。因为我们还年轻，没有多少经验，所以比较容易骄傲和急躁，办事也总是急于求成。而大数据局这边的同事都很优秀，他们有着较强的业务处理能力，尤其在公文写作这一块，作为理科生出身的我能够与他们共事，这无疑是一次非常好的学习机会，事实也证明了的确如此。而且大数据这边的同事和领导都很有耐心，每每遇到问题他们都会细细为我解答，让我在短时间内学会了文件处理格式。与此同时，在这边工作也让我认识了很多的前辈，前辈们业务能力强，工作效率高，对后辈们也是关怀备至。他们有的虽是领导，却不会倚老卖老；他们有的虽很优秀，但不会高高在上。他们始终保持着一颗虚怀若谷待人接物。要知道，没有一个人有骄傲的资本，因为不论过去你取得了多少骄人的成绩，即使是在某一方面的造诣很深，也不能说是已经彻底精通，因为知识是无穷的。谁也不能够认为自己已经达到了最高境界而停步不前，趾高气扬。如果是这样的话，则必将很快就被同行赶上和超过。所以，在实际

的工作中，我们一定要谦虚谨慎，戒骄戒躁，求真务实，脚踏实地的做好每一件事。

## 二、脚踏实地，求真务实

想当初刚来大数据局派驻服务工作的時候，这边的 workflows 和写文件格式真的让我很苦恼，我是一个粗糙的理工男，对于文字工作真的是一窍不通。让我印象最深的是第一次写公文，我感觉非常吃力，因为之前没写过文稿，也不懂公文的格式，这让我感到非常吃力。一做完手头上的工作我就到网上去学习公文的写法，但是琢磨了大半天还没半点头绪，于是我又参考大数据局文件，依葫芦画瓢，花了一整天的时间才完成第一篇文稿，虽然交付领导的时候领导指出了很多问题，但是看着自己的成品，内心还是很开心的。我以为自己第一次写文件写得那么糟糕，领导肯定对我很失望，但是领导不仅没有对我大失所望，反而对我非常信任，后来又让我写了很多稿件并能够耐心指导我。经过领导的耐心指导和自己的不断努力，我慢慢熟悉了简单的公文写作。我知道我现在掌握的公文写作还只是皮毛，但是我会不断地学习，用行动去证明我不是一个粗糙的理科生，我也可以是一个文艺青年。

在大数据局工作，我还学会了与人相处这门艺术，而尊重是和谐共处的前提，也是新时代青年应有的基本素养，尊重他人更多体现在会议中。所以每一次开会我都会认真听领导讲话，如领导要求每个人都要发言，则待领导发言完毕，再发表自己的想法。令我震惊的是在我发言的时候，领导也是非常认真的在听，即使我说的又什么不妥当的地方他们也不会贸然打断，而是等我发言结束再一一指出不足之处。在这过程中，我学会了如何去倾听，和思考自己的不足，再不断的提高。同时我也明白了要想得到他人的尊重，自己就要学会尊重他人。

一年之计在于春，2020的伊始本是一个美好的春天，但新冠

肺炎疫情的到来却让天地间黯然失色，庆幸的是，人间真情令世间再度恢复了生机。各地医生护士争相请战武汉，警察战士维护公共秩序，快递行业义务运送物资，全国人民出资出力……我原以为我们不是医生护士，也不是警察战士，对于疫情我们能做的就是不为国家添麻烦。但是公司在疫情期间积极响应需求，在第一时间火速开通玉林市红十字会医院应急隔离病房项目网络；充分发挥“互联网+”5g科技手段。免费为各单位提供天翼云会议服务，确保会议“零接触、高效、快速”开展；派驻单位—玉林市大数据发展和政务服务局的领导、同事疫情期间为做好各项服务工作，疫情期间坚守岗位，别人放假，他们上岗，别人休息，他们却不断发布防控疫情方案……以上的事迹让我深深意识到，每一个行业都有自己的价值，虽然疫情期间我有时候只是在派驻单位正门值班站岗，引导、帮助办事群众填写广西健康码，看似微不足道的工作，但是只要我坚守岗位，也可以发光发热，为这个社会爆发自己的能量！

我也知道这样做还远远不够，我深知作为一名电信的员工，派驻在玉林市大数据发展和政务服务局的意义。我不仅需要做好派驻单位的支撑工作，尽可能的多学习和充实自己，还需要尽可能的挖掘商机，挖掘潜在客户，为公司谋利益，给公司创造更多的价值。我会时刻记住自己的使命，在以后工作生活中我会加油的。争取更大的进步。

## 咽炎的心理成因篇三

今天怀着一副天不怕地不怕的心态，开始了我的寒假社会实践，回到家里，显然老家比宜宾要冷的多，而就在今天，天空中飘起了鹅毛大雪，呼呼的冷风吹在我的脸上，用句家乡话来说“清疼”。

“不管天有多冷，今天也要把那一排石头放好，”也就是“鼓堡坎”我爷爷说。在我没回家前，我就知道回来有什

么等着我了，父亲在学校就给我分配了任务，我也答应了。农村嘛！怎么说也是长干活的，所以对我来说应该不难。早就想到是这样，带着一般的手套，拿着箩筐，弯着腰，捡石头，在听从他们的安排，将捡的石头倒在大的石头后面，我们把这叫“填函”。

早上很早就起床了，你总不能等到干活的人都来完了，你才起来，如果是那样的话，那就等着挨骂吧！吃过饭后把要用的工具全都拿出来，有铁杠，大锤，锄头铁锹。

在干活的过程中遇到了许多问题，都被我们解决了。在实践生活中要发现真理，然而再去检验它，利用它帮助我们解决实际困难“姜还是老的辣”，这话一点也不假，因为他们有“实战”经验。

今天虽然干活有些累，但是有我在学校里学不到的东西，积累一些常识性的东西，能让我变的更充实，忘却手机的烦恼。累一点，才能睡的早，睡的香，才能早点起床。

经过干了一天的经验，知道自己可以做些什么。就在昨天晚上，我们一共五个人扛着木板，去把挖掘机“接”了回来。我们去的时候很冷的，回来就很累了。因为挖掘机在马路上是不能直接走的，那样很容易破坏马路。老板想节约成本，没有叫拖车，幸好离得不是很远，就当做锻炼身体了。

还是那样，每天的那个时候就必须起床，换上脏衣服和早已很久不穿的破鞋，以最快的速度洗漱，在简单的厨房里帮着烧锅，等早饭吃过，就继续干我那简单的活。

与往日不同的是，今天有一个大大的好帮手，那就是挖掘机。开挖掘机的是一个年轻小伙子，比我大两岁，人很好。挺能为我们着想的，不会刻意得到多加时间，他在我们这个对做了有一年了。这儿的人差不多都认识他，都说他很行。当今这个社会发展的很迅速，经济对我们的影响越来越重要。可

我们不能一味的注重金钱，我们还是要考虑实实在在生活的这一个环境。我们不能总为自己着想，不考虑别人的感受，那样只能增加别人对你的讨厌，背地里说你的坏话，所以做人，不能只为自己活着，适当的还要为他人想想。

今天跟往年一样，只是今天发生一件让我们后怕的事情。帮我们干活的胡爷爷，脚没踩稳，摔到有两米高的地里去了。幸好没有出什么事，下去的时候肩膀着地的，把我们上边的人吓的。

一想到那件事，哎···运气真的很好。但是我们做事不能只靠运气，只有把握事情的来龙去脉，加上自己的细心，才能把事情做的尽人心。

我们无论做什么事情，都要从整个集体来考虑问题，从而正确解决问题。

## 咽炎的心理成因篇四

翻开她的第三次作文——《老师，请您相信我!》，我又一次生气地自言自语：真是一个不听话的学生!

那天，我给孩子们布置了作文题——“记一次有意义的课外活动”。你看看，她又自作主张，从书上抄了些东西来应付，这让我心里很不高兴。

然而，当我认认真真地读完她的第三次作文，我的心灵受到了震动。

她特别用了与前两次作文完全不同的笔迹，清晰、工整地写了第三次作文：

“请你不要抄书。”“要写你自己的文章。”这看似简单的评语，不但没有给她鼓励和信心，反而打击了她的积极性。

更重要的是，我还刺伤了一颗渴望上进的幼小的心。这颗被刺伤的心，也许在一段时间内难以愈合。

后来，我特别关注她，给她关心和帮助，希望她那颗被刺伤的心能早一点儿愈合，也希望她能更早地从阴影里走出来，写出最好的作文。

## 咽炎的心理成因篇五

一、经常开窗通风，保持室内合适的温度和湿度。如果没有开窗的条件，趁中午休息时间要到户外走一走，呼吸新鲜空气；多多参加体育锻炼，提升自身抵抗力，避免呼吸道感染；尽量避免在污染的环境下长时间停留；自己要养成良好的生活习惯，保持良好的心情、充足的睡眠；不吸烟不喝酒，防止任何刺激物对咽部不利。

二、千万不要自己乱吃抗生素。因为慢性咽炎并非细菌感染，滥用抗生素可能导致咽喉部正常菌群失调，引起二重感染。另外，每一种抗生素都有全身副作用，会对人体造成危害。同时，滥用抗生素还能引起细菌耐药。如果慢性咽炎急性发作，出现咽痛、咽痒、咳嗽、分泌物增多等症状，要及时看医生。

三、饮食上要注意清淡、避免辛辣刺激。多吃一些含维生素c的水果、蔬菜，以及富含胶原蛋白和弹性蛋白的东西，比如猪蹄、鱼、牛奶、豆类、动物肝脏、瘦肉等。早晚用淡盐水漱口，漱口后不妨再喝一杯淡盐水，为咽部杀菌、清洁和湿润，改善咽部的环境，预防细菌感染。坚持半年到一年，慢性咽炎就能得到非常有效的控制。

1、做好咽炎疾病的保健，患者要在饮食方面要注意，平时一定不要进食一些太辛辣的食物；平时大家也可以通过一些金银花泡水服用。经常饮用这些对于一些经常用嗓子的行业很有

帮助，所以，对于咽炎这类疾病，我们大家就要认真的对待，防止咽炎出现恶化，对于一些咽炎疾病，大家要在心理上养成好的习惯，防止一些引发慢性咽炎疾病的症状出现。

2、咽炎患者日常要注意做好科学的保养，平时用嗓子避免过度，因为用嗓过度，就容易导致超过本人能力，引发咽炎疾病的出现，因为每个人的发声能力是不同的，有的人有音高，超过自己嗓子的承受范围，就容易发生声带病变，导致更严重的后果。

3、如果大家在唱歌前，一定不要饮食过饱，最好在唱歌前两个小时内避免进食。一旦日常的生活有不良的生活习惯，就要戒烟、酒、辣椒等一些不适食品。大家在平时要改变一些不良的生活习惯。很多人习惯用清嗓的习惯，来咳掉喉中的痰，或者使自己的声音更加清晰，这样就容易导致咽喉炎疾病的肿痛，会给患者的生活造成更大危害，另外大家在平时声嘶常在喉肌疲劳情况下发生，这个时候就要注意保护好我们的嗓子。

急性咽炎时，除咽痛外，还可出现发热、怕冷、头痛、周身酸痛、食欲差，大便干、口干渴等全身中毒反应。有细菌感染时，血液白细胞数升高。如果咽痛剧烈，影响吞咽，还会造成体内营养、代谢失调。

向下发展，可侵犯喉、气管等下呼吸道，引起急性喉炎、气管炎、支气管炎及肺炎；若致病菌及毒素侵入血液循环，则可引起全身并发症，如急性肾炎、脓毒血症等，对身体危害极大。

遇气候冷、热、干、湿变化时，黏膜的`加温、加湿调节作用减弱，纤毛活动和分解吞噬功能不足，细菌和病毒容易在局部停留繁殖，成为慢性感染病灶。

在众多慢性咽炎患者中，淋巴滤胞增殖是最为多见的。



慢性咽炎可引起咽部、软腭、悬雍垂充血水肿，淋巴滤胞增殖，部分患者咽扁桃体也可增大，因此引起上呼吸道狭窄，气流通过时冲击悬雍垂、腭咽弓、腭舌弓等处组织边缘，引起震动而产生打鼾。

治疗慢性咽炎你是否还在使用药物治疗疾病?如果你还在使用药物治疗，那么现在就应该立刻停止，因为药物对一般的前期炎症有一定的抑制作用，但是对于这样的慢性炎症疾病其实没有什么治疗效果的，已经存在了药物的抗性，所以治疗疾病使用药物治疗并没有一个好的效果。

传统的激光手术治疗慢性咽炎，主要是通过产生的高温对病灶进行照射，这样达到病灶组织的死亡，但是因为产生了高温，所以在治疗的同时还会对大家的正常组织造成创伤，治疗疾病会让大家感受到巨大的疼痛感，术后这样的伤口也会影响疾病的康复情况。

所谓的冷冻治疗，是将病灶组织冻结，血管的供应不上，从而让个病灶组织坏死，但是因为治疗上不能全面化，所以这样的治疗风险高，创伤大，而且不能全面的清除病灶组织，使得残留的病原易出现疾病复发。

饮食疗法仅仅是辅助疗法，咽炎患者的饮食也十分重要，饮食方面得不到注意也会前功尽弃。慢性咽炎的患者饮食应以清淡为主，多食用一些去火的食物，比如：鸭梨、苹果、菠萝、甘蔗、橘子等水果，或者多喝水。忌食烟酒，以及辛辣之物。

## 咽炎的心理成因篇六

伟大的实践，无穷的收获

自从进入大学以来就听师兄说我们回利用假期去参加社会实

践，我当时真的不知道何谓社会实践，更不知道社会实践对我们，对社会有什么帮助，所以就没什么放在心上！直到大一结束时，班长通知我们说，学院规定所有的同学必须参加暑期社会实践，并且要写社会实践心得，真的，当时我听到这个消息心都凉了一大节，因为我不了解社会实践！我怕，我担心。，可着有用吗？对我完成这次学院硬性规定的任务，答案当然是否定的，所以我选择了积极“入世”，参加了青年志愿者协会举办的主题为“关注乡镇教育，扶助希望幼苗”的活动。下面就是我第一次参加的社会实践的经历与感想，希望能和大家一起分享。

提出了要求与希望，在此我对支持并参与其中的领导，老师表示感谢，从此刻开始该我们上场了。

在哪天是我们第一次接触到我们这次实践活动的对象-天全县希望小学的学生，他们给我们的第一印象就是可爱，天真，对知识充满无限的向往可由于各方面条件的限制脸上又充满无赖，在他们的脸上我们能看的出他们想要我们来并且能够给他们带来某些他们所不知道的，看到他们的脸我们感觉我们来对了并且感觉我们应该把这次社会实践活动搞好，从哪天开始我们带着肩上的责任，我们开始了工作，在11号我们准备了《自我介绍》，说实话在这个我们看来相当简单的一项工作，可在农村的小学生身上可是一件可怕的事情，他们由于锻炼的机会很少甚至没有导致了他们没有面对众多认得勇气，也就是俗话说的胆子小，在课上我们通过自己的带头作用，同时邀请部分胆子大的同学到上面起示范带头作用，最后我们用带有奖惩性质的方法，让每个同学自我介绍了，并且我们没有用任何惩罚措施，我们成功了，成功的让他们站在大家面前来展示自己，增加了他们的自信心与胆量但不是一个人的成功，是我们全体支援者的成功，在这次课上我们很多支援者本来没参加这项活动的，有的根本就不是实践组的但他们任活跃在这课堂上，他们维护课堂次序，进行教学，活跃气氛。总之我们的不是一个人完成的而是由几十个怀揣梦想的支援者来共同完成的，就这样我们相继完

成了大部分任务，并且都是很成功的。

我们的活动也就结束了，在这天我们准备了才艺大比拼，在这个活动上同学们展示了这几天他们所学的英语，绘画，唱歌，跳舞。看者这些我们笑了，我感觉我们有所值，给渴望知识的孩子带来了他们所需要的而我们完成了社会实践的任务同时达到了锻炼的目的，更重要的是我们杂这次社会实践活动中互帮互助，齐心协力，志愿者之间建立了比较深厚的友情，我觉得这是最重要的，也是我这次假期社会实践活动最大的收获。

## 咽炎的心理成因篇七

每一年的学雷锋活动都会使我们对“雷锋精神”有新一层的认识。他的行为让我们无时无刻都在缅怀他，他的奉献更让我们无时无刻都在学习他。他说的每一句话做的每件事都被我们记住，因为那是每一个中国人的实践准则，使每一个中国人所崇尚的。

1. 钉子精神。做任何事情都要认真求实，敢于钻研，敢于深入。只有深入进去才能看到实质，才能有所收获。雷锋同志教我们做“钉子”，让我们深入的去干每一件事，丢弃浮夸和浮躁，它使得干好每一件事。尤其是学习，更要有探索精神，勇于赶超，勇于拼比，不甘落后，积极向上。

2. 无私奉献。雷锋同志敢于为集体为国家牺牲的精神让我们每个人深感佩服。雷锋不计较个人得失把个人的利益上升为国家的利益，把自己的前途和祖国紧紧联系在了一起。作为青年人，我们更要学习他这种一心为公的精神。在学习雷锋活动中，我们有了很大的收获。

3. 全心全意为人民服务。雷锋是这句话的履行者，他用年轻短暂的生命诠释了这句话的含义。同时这句话，也给了雷锋

精神注入了新的活力。雷锋坚守岗位，为人民服务，乐于助人，做好事不留名，是一个真正的党员。哪里需要帮助那里就有他。我们在学雷锋活动中更是弘扬了这种精神，在平凡的岗位上作出不平凡的贡献，为社会、为人民服务。

雷锋精神，是全心全意为人民服务，是敢于钻研探索，是不计较个人利益的精神。正义、勇敢、奉献、节约，他的优秀是多方面的，我们要学习他，也不仅是做一件或两件好事，而是了解其内涵，领会其精神实质后，真正的一种体现在行为行动中的精神。今年的学雷锋活动月即将结束，但是学雷锋活动远没有停止，我们应把他作为生活和学习的榜样，勇于奋斗，不停探索，积极进取。

在这些学雷锋的日子里，我有很多体会，也有很多疑问。

以前，我每当听到雷锋舍身为人的故事时，我都会觉得他很傻，人家跟他素昧平生的，他为什么要帮助他们啊？而且自己明明破费了，为什么还那么高兴？我一直不理解，直到有一天。

我在糕点房门前看到一个小女孩，她愁眉苦脸的，不知遇到什么困难的了，原来今天是她生日，但她只差1元钱就可以买蛋糕了，她旁边还有几个小伙伴，我想是陪她过生日吧。这时，我发现我兜里还有今天早上吃早餐剩下的一元钱，于是我匆匆跑上前去，把钱塞到那小女孩的手中，小女孩朝着我笑了笑：“谢谢姐姐。”说完，携着小伙伴的手匆匆跑进糕点房，买了一个小蛋糕出来，坐在街边的椅子上，她们露出了笑脸，不知怎的，我也跟着笑了起来，我陶醉在那段温暖的画面里。此时，我终于体会到帮助别人是多么的美好，多么的快乐。

雷锋叔叔。我们要向您学习！学习您那舍身为人的，无私奉献的伟大精神！您的精神值得我们传扬下去！

心得体会是你连续性做一件事的感悟，可以是一段时间，也

可以是一瞬间，心得体会其实很好写，以下《心得体会600字作文》为心得体会频道为您精心提供。

学习，首先要勤学，才能运用。在勤奋的基础上来谈论学习方法，才能够有明显的成效。首先我想告诉大家一句话：“勤奋铸就一切”。只要你付出努力，再加上有良好的学习方法，你的成绩就一定能够有所提高。

第一：课前认真做好预习工作。把将要学习的知识先通读一遍，大致掌握学习内容及重点，并懂得提出疑问，带着问题去上课，若问题在课上已得到解决，那便要及时消化巩固，若没有，应在课后去请教同学或老师。

第二：提高课堂学习效率。上课时专心听讲，跟上老师的思路，善于发言，积极举手回答问题，认真做好课堂笔记，划出重点知识，进行归纳。

第三：课后加强复习工作。充分利用课余时间复习，每节课下课后的十分钟可以用来复习上节课的学习知识要点，另外中午和晚自修前这段时间也可以用来复习巩固。

第四：考试前整理好资料进行复习。考前我们应做好充分准备，把各科资料整理好，将自己平时比较不懂的问题多看几遍，进行反复练习与消化，掌握解题技巧。

第五：考试时认真作答。试卷刚发下来后应先将题目浏览一遍，注意考试时间，做题前一定要认真审题，分析题意后作答，回答则要完整规范，字迹要工整。写作文前应先构思好，不要急于下笔，理清思路后再动手。

第六：考试后应做好反思总结。进行错题集归纳整理，清楚自己哪方面的知识有遗漏，进一步巩固。

以上便是我对课前，课上，课后，考前，考时，考后这六个

时间段的所采取的学习方法，谢谢大家！

## 咽炎的心理成因篇八

咽炎急性期一般不宜进补品，以免邪气恋而不去，正气亦伤。若体质虚弱，可稍加蛋、乳、瘦肉之类，以扶正气。下面是小编为大家带来的改善咽炎的方法，欢迎阅读。

注意休息，减少操劳，适当锻炼身体。有全身性疾病者应积极治疗。若鼻咽部，口腔有疾病存在更要及时治疗。

这是任何时候都不能忘记的一件事。此外，用盐水熏蒸喉咙也是缓解病情的好方法。可用一个大的碗或汤盆，多放一些煮沸的盐水，张大嘴对着蒸汽吸气、呼气，每次大约10-15分钟，每天2-3次。

时常饮用清凉润喉饮料和进食水果，如甘蔗、茅根汁、梨、荸荠、石榴等，每天早晨用淡盐水漱口，还可生吃萝卜或用萝卜做菜吃。

保持居室内空气湿润清洁，室内不吸烟，不把有刺激气味的物品放在室内。冬季用暖气取暖时应注意室内不要太干燥，可使用加湿器，或者在睡前放在暖气上块湿毛巾，以保持空气湿润。

烟酒既可刺激咽喉又可使机体功能受损，应坚决戒除。少食煎炒和有刺激性的食物。

罗汉果的果实和叶均含有罗汉果三萜皂苷，还有大量的果糖、十多种人体必需氨基酸、脂肪酸、黄酮类化合物、维生素c[]微量元素等。罗汉果皂苷作为罗汉果甜味剂的主要成分，是一种具有甜味的三萜烯葡萄糖苷，其配糖苷元是三萜烯醇。

罗汉果是一种酸酸的水果，但是泡水喝对咽喉炎的治疗十分有效果。罗汉果味甘性凉，能清肺化痰，止渴润喉。而且，现代医学研究证实，罗汉果含一种比蔗糖甜300倍的甜味素，但它不产生热量，所以是糖尿病、肥胖等不宜吃糖者的理想替代饮料。含丰富的维生素c有抗衰老、抗癌及益肤美容作用。

很多人咽喉不适首先想到的就是胖大海，胖大海味甘、性凉，入肺、大肠经，具有清肺热、利咽喉、解毒、润肠通便之功效。具有清热润肺、利咽解毒、润肠通便的功效，能缓解肺胃热盛引起的咽喉肿痛、咽痒不适、声音嘶哑等症状，效果明显。

在中医学中，咽喉发声主要由肺所调节。如肺气充足，肺阴滋润，肺的宣发功能正常，则声音宏亮、音质清脆润泽、发音持久；反之，无论是外邪犯肺、肺气不宣，还是肺气不足或肺阴亏虚，咽喉失养，都会导致咽喉发声障碍，轻则嘶哑，重则失音。胖大海性味甘寒，能润肺利咽开音，无论是何种原因引起的声音嘶哑、失音，都可配伍其他药物治疗。如配伍甘草治疗咽喉肿痛，配伍蝉蜕治疗肺气不宣之失音，配伍黄芪、党参治疗肺气不足之声音嘶哑、失音，配伍麦冬、玄参治疗肺阴不足之声音嘶哑、失音等。

梨中富含糖、蛋白质、脂肪、碳水化合物及多种维生素，对人体健康有重要作用。梨子具有清肺养肺的作用，多吃梨的人远比不吃或少吃梨的人感冒机率要低，所以有科学家和医师把梨称为“全方位的健康水果”或“全科医生”。

梨味甘微酸、性凉，入肺、胃经；具有生津、润燥、清热、化痰，解酒的作用；用于热病伤阴或阴虚所致的干咳、口渴、便秘等症，也可用于内热所致的烦渴、咳喘、痰黄等症。咽喉炎患者应该多吃一些梨，因为梨的水份十分充足。不但能够补充水份还能够润喉养肺。梨是所有咽喉的最佳食物。

李时珍曾说《别录》谈梨，只说它的害，不说它的功。古人说到病大多与风寒有关，用药都是桂、附，却不知梨有制风热、润肺凉心，消痰去火、解毒的功用。当今人们的病十有六七是痰病、火病。梨的有益之处肯定很多，但也不宜过量而食。遗憾的是，只有乳梨、鹅梨可吃并可治病，其它梨即使可以吃但却不能治病。

枇杷中的营养颇丰，有各种果糖、葡萄糖、钾、磷、铁、钙以及维生素a□b□c等，其中胡萝卜素含量在各水果中为第三位。中医认为枇杷果实有润肺、止咳、止渴的功效。吃枇杷时要剥皮。除了鲜吃外，亦有以枇杷肉制成糖水罐头，或以枇杷酿酒。枇杷不论是叶、果和核都含有扁桃苷。

枇杷全身皆可入药，而果实可起到润肺利尿，清热健脾，对肝脏有良好的养护之功。富含维生素c□可抗坏血因子。枇杷可止咳、润肺、利尿、健胃、清热，对慢性咽喉炎患者起来滋润作用。是人们初夏重要的营养果品和保健果品。不过患有白癜风者忌食，因维生素c可阻止黑色素的沉积。

樱桃铁的含量较高，居于水果首位。其中维生素a含量比葡萄、苹果、橘子多4-5倍。胡萝卜素含量比葡萄、苹果、橘子多4~5倍。

樱桃味甘酸、性温，有补血养颜、温脾暖胃的功效，樱桃主要用于脾胃虚弱，少食腹泻，或脾胃阴伤，口舌干燥；肝肾不足，腰膝酸软，四肢乏力，或遗精；血虚，头晕心悸，面色不华，面部雀斑等顽固性斑类可起淡化作用。现代研究，樱桃含铁丰富，又含柠檬酸和维生素c□是补血之佳果。先百果而熟有“春果第一枝”的美誉。对咽喉炎患都可增强脾胃功能，提高免疫系统作用。

另外，樱桃虽好但也注意不要多吃。因为其中除了含铁多以外，还含有一定量的氰甙，若食用过多会引起铁中毒或氰化物中毒。



## 咽炎的心理成因篇九

无聊的暑假里，我花了整整一个月的时间，终于把这本厚厚的《爱的教育》读完了。读完后给我的第一感触，那就是——爱。这本书是以一个小男孩——安利柯的日记，来透视日常生活中的学校和家庭关系，老师和学生的关系以及父母，兄弟姐妹间的天伦之爱。

当你独自一人处理某件事情时，很孤独时，你会发现你的身边也有爱。只是不在某个情况下，你没有那副善于观察与发现的眼睛，一般时，你的眼睛对于身边的爱是处于忽略不计的。

这时候你就会少观察到很多你平时观察不到的爱，让我们努力发现爱，用书籍来开阔我们的“视力”。

## 咽炎的心理成因篇十

日子过的真快，两个月的暑假生活一晃就过去了，虽说暑假里多姿多彩，跟同学快乐地玩耍，跟爸爸妈妈到乡下看望爷爷奶奶，到亲戚家串门，到部队参加军训，走入社区登台演出，到处游山玩水？可在我的心里还是盼望着能早点开学，因为开学了又能见到老师和更多的同学，学习和生活也更加有规律。

8月30日，我起了个大早，快速洗漱完毕，吃完饭和妈妈一起来到学校注册，两个月不见的老师同学们互相打着招呼，畅谈着各自的所见所闻，久别的神情和喜悦难于言表，大家依次办理完开学手续，在再见声中各自离开学校，下午，我来到班级，真是岁月如梭，这么快，一瞬间从一年级就到五年级，想当年，我还是一年级的小妹妹，现在，已经是五年级的大姐姐了，那种成长中的自豪感油然而生。

首挺胸注视着五星红旗徐徐升起，迎风飘扬的红旗在阳光的

照耀下更加鲜艳夺目。

今天，我真的好开心，因为我又看见了原来的同学，又可听见同学们朗朗的读书声，又能和同学们在美丽的校园里互相追逐嬉闹，又可以学到许多新知识，最让我开心的是，我遇上了两位好老师！

新学期开学真叫高兴！