

小验方

治慢性咽炎验方

百合50克,生地、大米各30克。将生地捣碎加水煮汁,去渣,加大米、百合煮稀粥服食。具有养阴益肾、清热利咽之功效。适用于肺肾阴虚、虚火上炎之慢性咽炎伴有咽喉疼痛、干咳少痰、声音嘶哑等。

治食道炎验方

炒栀子、豆豉各10克,黄连2克,蒲公英12克。水煎服,每日1剂。对误饮热烫食物致食道炎,症见胸膈灼痛、食入加剧者,效果显著。

(本方仅供参考)

教你一招



两款花果茶 解渴又养生

炎炎夏日,高温与大量出汗使冰镇饮料及各种冰点成为生活的主角,但过多地摄入含糖冷饮对健康是非常不利的。因此,需要寻找既解渴又养生的饮品来应对夏季。由植物的花、叶或果实炮制而成的花果茶就是其中的选择之一。菊花茶。菊花味甘,性苦、微寒,归肺、肝经,具有发散风热、清肝明目、平肝抑阳、清热解毒的功效。菊花又细分为白菊、黄菊和野菊,白菊侧重于平肝明目,黄菊侧重于疏散风热,野菊最苦,侧重于清热解毒。日常代茶饮,选择白菊较好,既可清解暑热又可明目,可谓一举两得。枸杞子性平,味甘,具有补肝肾、明目、润肺的作用。在菊花茶中加几颗枸杞子,可以调节菊花茶微苦的口感,也可以加强养肝明目的功效。

乌梅饮。乌梅味酸,性平,归肝、脾、肺、大肠经,具有止咳、止泻、生津止渴的作用。夏天出汗较多,伤津液,易口干、口渴,饮用乌梅饮不仅可以补充水分,还可以起到生津止渴、开胃、促进食欲的作用。乌梅饮中可以加少许冰糖、蜂蜜或桂花酱,以改善酸涩的口感。如要增强乌梅饮提振食欲的作用,还可以加山楂一起熬制。山楂味酸、甘,性温,归脾、胃、肝经,具有消食化积、行气散瘀的作用。

夏季花果茶虽好,但也不能任意饮用,要根据自己的身体情况和体质类型来决定。如阳虚体质者,就不宜过多饮用味苦、性寒凉的花果茶,而患有胃食管反流疾病的人,则不宜过多饮用味酸的花果茶。

提个醒



盛夏防暑“七不宜”

节能减排又健康;经常通风勤打扫,空调疾病远离你。

暴汗益处多

夏季炎热,汗出频繁,很多人认为出汗是在燃烧脂肪,可以减肥,还可散热。从医学上来说,夏天出汗可以维持体温的恒定,同时排出体内部分代谢废物,如乳酸、碳酸、肌酐、尿素以及细菌的毒素等。出汗虽然有好处,但暴汗并不好。中医有“汗血同源”之说,过度出汗易耗伤体内的津血,严重者致气血两伤,因此,夏季微汗才有利于调畅气血,切不可暴汗,出汗后记得补充适当的盐水或糖水。

敢火多吃苦

夏天炎热易上火,大家都知道要多吃“苦”。中医学也认为,苦味食物性寒凉,有清火的功效,但“吃苦”也要因人而异,如脾胃虚寒者(腹部冷痛、大便稀溏)应少食。此外,食苦不宜空腹或过量,以免苦寒伐胃,引起恶心呕吐、腹痛腹泻等不适。

冰镇饮料爽

酷暑难耐时,来一瓶冰镇饮料真是透心爽,但是,如果短时间内大量饮用冰镇碳酸饮料会刺激我们的胃肠道,引起血管收缩、黏膜缺血,引发腹痛腹泻。所以,夏天应该少喝冰镇饮料,多喝点温水,以促进汗液的分泌,带走大量的体热,降低体表温度。

晨练要趁早

夏季早晚气温相对较低,不少老年人趁着这个时候来到公园晨练,但这段时间其实并不适合锻炼。因为在日出之前,绿色植物由于缺乏光合作用,附近非但没有多少新鲜的氧气,反而会产生大量的二氧化碳,不利于身体健康。所以,热衷锻炼的朋友们要适当调整晨练时间。

养生一把抓

夏季是冬病夏治的好时节,

不少人非常注重夏季养生保健。“春夏养阳,秋冬养阴”“冬吃萝卜夏吃姜”“小暑吃藕精神旺”……这类养生谚语数不胜数,但这些并非适合每一个人。无论是夏季养生,还是其他时节养生保健,都要遵循个人的体质有针对性地,不要盲目跟风,如果自己拿不准,一定要先咨询专业的中医师。

近日气温节节攀升,一系列防暑降温的“妙招”又有用武之地了,殊不知,有些“妙招”其实是很伤身的。以下是人们容易当成防暑妙招的“七件傻事”,看看自己做过几件。

赤膊真凉快

炎炎夏日,不少男性朋友都喜欢赤膊上阵,认为打赤膊会更凉快,实际上,这是一种误解。我们知道,体表热量的散发主要是通过人体皮肤的热辐射、汗液蒸发、空气对流和热传导。当皮肤温度高于环境温度时,皮肤的热辐射、热传导功能可得到有效发挥,而酷暑时节,外界气温往往接近甚至高于人体皮肤温度,此时皮肤不仅不能散热,反而会吸收环境中的热量,让人感到更热。所以,为了文明和凉爽,千万不要打赤膊。

空调是个宝

既然外界温度低于皮肤温度时,打赤膊会使人凉爽,那我们就长时间呆在屋里打赤膊吹空调风扇可好?当然不行。到吹成面瘫、肩周炎、头痛、感冒、肺炎、中风也有可能。风扇空调是个宝,切莫直吹来睡觉;空调温度要控好,过分贪凉易感冒;内外温差不宜大,

黄芪夏枯草养肝明目

赵女士近日感觉眼睛不适,模糊,眼珠疼痛,夜晚症状加重。

从赵女士的症状来看,应属肝肾阴虚所致目珠疼痛、视物模糊。中医认为,肝开窍于目,肝肾阴虚,精血不能滋润双眼就会干涩肿痛。推荐一个方子:取黄芪、夏枯草、枸杞各5克,当归2克,将夏枯草在砂锅中炒热后,四味药放入沸水中煮开,大火再煮3-5分钟即可饮用。

方中,黄芪味甘,性微温,具补气升阳、生津养血、行滞通痹、托毒排脓等功效。夏枯草味辛苦,性寒,归

肝、胆经,能清肝泻火、明目、散结消肿等,常用于目赤肿痛、晚上眼睛疼、头痛眩晕等。枸杞味甘性平,归肝、肾经,有滋补肝肾、益精明目等功效,可治肝肾阴虚、虚劳精亏、眩晕耳鸣、目昏不明等症。现代药理发现,枸杞中含丰富胡萝卜素,有提高视力、防止黄斑变性作用,且其所含的甜菜碱也可护肝。当归味甘辛,性温,归肝、心、脾经,可补血活血、调经止痛、润肠通便,为补血之圣药。此四药配伍,有滋补肝肾、养肝明目之效,善治肝肾阴虚所致的目珠疼痛、视物模糊。

怎样解决

狐臭带来的烦恼

天气越来越热,每当炎热天气时我的腋窝就会散发出难闻的狐臭味,让我十分烦恼。请问有什么办法根治,或者减轻狐臭的程度? 读者 李小姐 李小姐:

人体的汗腺分为两种,一种为小汗腺,大概占9成,排汗较稀,一般是没有味道的。另一种为大汗腺,集中分布在腋下、胯下、乳晕、外耳道等处。腋窝的狐臭是因为腋窝的大汗腺分泌的腺体经过特殊细菌作用而产生的不饱和脂肪酸,从而出现一种特殊的气味。

由于脂肪酸等有机物质要通过排汗过程排出,因此用药物减少排汗可以减少脂肪酸等的排出,达到减轻狐臭的目的。但这种方法只适用于短期除臭,停止用药时腋下恢复排汗功能,狐臭又会重现。而长期用杀菌药会使细菌产生耐药性,对人体健康不利。大汗腺是产生狐臭的“病灶”,要根治狐臭就只有破坏其功能甚至除掉大汗腺,缺点是破坏了腋下正常的生理功能,有可能给人体带来某些不可预知的后果。

大汗腺在青春期分泌旺盛,狐臭也多见于青壮年。随着年龄的增长,人体的衰老,大汗腺也会逐渐退化,症状可以减轻或消失。患者应养成良好的卫生习惯,勤洗澡、勤换衣,洗澡时可用中性香皂或沐浴露清洗大汗腺较集中的地方;局部搽冰片、滑石粉、西施兰露,减少汗腺分泌。



读者来信

夏季运动 五点要注意

夏季的气候炎热,科学运动很重要。游泳等水上运动、慢走或快走、骑行、登山等都是适合夏季的运动方式。需提醒的是,运动前后要注意以下五点:

合适的运动量。室外运动宜选择温和和不剧烈的方式,对于体能消耗少、技术及运动难度小的优先选择,而时间长短及强度高则需视自己的情况考量。

要循序渐进。网上有诸如夏天运动减肥效果好之说,诚然,夏季运动消耗体力大,出汗多。但对于长期处于空调房内的人群,从小运动量开始,逐渐增大才是合理

的,在这个过程中可以改善出汗多、心肺功能差,同时达到保护肌肉关节的目的。

水分的补充至关重要。夏季运动的体表蒸发量是寒冷季节的数倍,超过20分钟的持续运动必须补充足够的水。同时,避免饮用冷饮或一次性大量饮水。

运动着装的选择。上衣最好选择宽大透气的衣物,要求吸汗及散热性好。对于空调下的室内运动,要做好大关节的保暖及避免运动后着凉。

运动时间的选择。早晚太阳非直射,同时温度相对较低都是适合运动的时间。

胰岛素注射 注意部位和剂量

糖尿病患者在使用胰岛素治疗时一定要在注射部位、注射剂量上加以规范,以免影响疗效。

在注射部位上,按吸收速度依次为腹部、手臂、大腿外侧、臀部,其中,腹部吸收最快,是最佳的注射部

位。需要提醒的是,每次注射时都应注意更换部位,针孔之间的距离至少1厘米,且避开之前注射部位的硬结或疤痕,以免影响吸收。

其次,使用剂量上一定要严格遵医嘱,不可随意减量或停药。用药期间规律监测血糖并记录,以便随时调整胰岛素剂量,保证饮食规律、适

量运动,预防低血糖。

最后,胰岛素的储存也是有讲究的。未开封的应该将其放置于2℃-8℃的环境中冷藏保存,不可冷冻;开封的应放置于25℃以下的常温保存,且尽量在28天内用完。

三种遮阳伞不防晒

单层伞面。从遮阳、防紫外线效果来看,单层伞面的遮阳伞效果较差,最好选用双层伞面的。

浅色伞。浅色的伞面容易让紫外线透过,即便经过防紫外线加工,效果也不

佳。建议选用内外侧都是黑色等深色的遮阳伞,除了可以遮挡直射阳光中的紫外线,也可以削弱地面反射的紫外线。

涤纶材质伞面。涤纶本身就有导热性,长时间用反



而会令伞面下的小空间温度上升,使头皮受热。建议使用伞面由棉、麻、绢等天然材质所制造的遮阳伞。

