

# 三黄片去火别超两周

三黄片是下火药,便宜,效果好,深受老百姓喜爱,是不少家庭的常备药。三黄片可以清热解毒、泻火通便,用于火热壅盛所致的目赤肿痛、口鼻生疮、咽喉肿痛、牙龈肿痛、心烦口渴、尿黄便秘等。上火了,吃片三黄片,成了人们的第一反

应。那么,到底什么情况的上火才适合选用该药呢?

首先需要了解什么是“火”。中医理论认为,“热为火之渐,火为热之极”,也有“热为火之象,火为热之本”之说,常火热并提,属中医的热证范畴。火热证主要由体内阴阳失调而生,一种情

况是阴不虚、阳独亢所致;二是阴虚不能制约阳气而致。临床上把前者叫实火,后者叫虚火,二者区别主要在于有没有阴虚的情况。实火可用苦寒清泄之品,如清热泻火药、清热解毒药等,虚火则须滋阴降火。

三黄片由大黄、黄芩浸

膏、黄连素(盐酸小檗碱)3味药物组成,均为苦寒之品,因此本药所治火热证应为“实火”,临床需仔细辨别,分清虚实。若虚火使用,不仅起不到治疗效果,反而会加重病情。三黄片属大苦大寒之品,久用有损阴阳之弊,故阴虚或阳虚之人不

宜使用。临床使用三黄片多久为宜?实火证多为急性起病,若药证相符,很快就可见效,火热之症消退后应立即停药,一般在一周之内。若不见效,应考虑更换药品,最长不能超过两周。原因是该药特别容易损伤脾

胃阳气,出现消化不良、大便溏泄等症。三黄片有泻下通便之功,有些人用来治疗便秘,甚至作为保健品长期服用,这是极端错误的。最后特别提醒大家,三黄片要辨证选用,使用前最好咨询医师或药师。

(据《生命时报》)

## 大蒜怎么吃更健康?

大蒜,集多种药用和保健成分于一身,是药食两用佳品。它常作为烹饪辅料,在各式美味中大显身手。在人们的认知中,生蒜似乎囊括了如抗炎、杀菌、抗氧化剂等美名,而熟蒜的功效却不足为道,但事实并非如此。

癖,肺癆,顿咳,泄泻,痢疾。推荐用量在9g~15g(即2~3瓣大蒜的量)。

大蒜功效之多归功于它含有多种化学成分,主要包括含硫有机化合物和皂苷类。而含硫有机化合物是重要的活性物质,主要包括蒜氨酸和大蒜辣素(Allicin,也称蒜素)等。在完整的大蒜中不存在大蒜辣素,而是在被切开或碾碎后,细胞内含有的蒜氨酸与蒜酶相遇,发生催化水解反应而产生。

因此为更好保留大蒜的活性成分,建议将大蒜切开或碾碎,放置10分钟~15分钟后再食用或烹调。大蒜的活性成分大蒜辣素不耐热,当温度高于80℃时,易发生分解反应,有学者认为生食如做成蒜泥的形式更好,能接受固然好,然而大蒜强烈的刺激气味让不少人望而却步。

### 生吃还是熟吃?

首先,吃熟蒜也能获得

它的营养成分。每100g生蒜含有4.5g蛋白质、27.6g碳水化合物,不仅含有丰富的维生素,诸如硒、锌等微量元素含量也很出色。熟蒜与生蒜的营养成分差别并不大。推荐将大蒜剥碎(优于切成片状),并放置15分钟左右享用或进行烹饪,推荐用油炒或煮熟的烹饪方式。为保留更多生物活性,建议大蒜的烹饪温度不宜过高,烹饪时间最好不要超过20分钟。

(据《中国医药报》)

## 厨房里这些东西最伤肝

在我国肝炎是患肝癌的第一大原因,而第二大诱因因黄曲霉毒素容易被忽视。其实黄曲霉毒素就藏在你我的身边,尤其是厨房里面,要引起大家注意。

不建议在家贮藏一大桶油,小瓶包装的食用油暴露在空气中用完要扔掉,能减少很多风险。一旦出现“哈喇油”味道,就说明已经有发霉的趋势,一定要坚决扔掉。

我们做饭时温度一般会超过100摄氏度,但黄曲霉毒素需要260摄氏度才能降解,平时做饭很难将黄曲霉毒素消灭掉。有一个小窍门教大家,下油后在热之前,可以添少许的食盐,在食盐

搅拌的过程中,可以降解黄曲霉毒素,在一定程度上减少对人体的伤害。

当花生米有“哈喇油”味道时也建议扔掉,因为一旦被黄曲霉毒素污染就非常难被清除。大米也建议随买随吃,不要长时间、大批量的在家储存。这些粮食放在储藏室或厨房,一旦受潮就非常容易发霉,所以建议大家要密封保存。

除了食物还有用具,

筷子用久了会有些裂缝、小毛刺,这样难免有食物残渣残留上面。一旦筷子上的食物残渣发霉了,消毒柜也束手无策。所以建议洗完的筷子小头朝上大头朝下,让它晾干,否则在筷子篓里潮湿加上炎热就很容易发霉。建议竹筷子半年更换一次,或选择树脂材料的筷子,表面光滑,不容易有食物残渣在上面,金属材质的筷子也是不错的选择。(据《健康时报》)

## 别弄混唐筛和糖筛

唐筛和糖筛,虽是一字之差,却是两个完全不同的检查,准妈妈可千万别弄混了。

“唐筛”是“唐氏筛查”的简称,是针对唐氏综合征又称为“21三体综合征”进行的一项检查。这是一种先天性染色体疾病,患有此病的宝宝智力低下,生活不能自理,健康的父母也有可能生出“唐氏儿”。所以,唐氏筛查是孕期非常重要的一个筛查。

而“糖筛”筛的是妊娠期糖尿病,筛查时间一般在怀孕24周~28周。准妈妈做糖筛查试验,需要将50g葡萄糖粉溶于200ml水中,5分钟内喝完,1小时后测血糖,血糖值 $\geq 7.8\text{mmol/L}$ 为糖筛查异常,血糖值 $\geq 11.2\text{mmol/L}$ ,则妊娠期糖尿病可能性大。

对糖筛查异常的孕妇需进一步查空腹血糖,如果血糖值异常(空腹血糖 $\geq 5.1\text{mmol/L}$ )即可确诊,如果血糖值正常则需进行葡萄糖耐量试验(OGTT)。

口服糖耐量实验(OGTT)是指禁食12小时后,口服75g葡萄糖的检验。血糖值诊断标准为:空腹 $5.6\text{mmol/L}$ ,1小时 $10.3\text{mmol/L}$ ,2小时 $8.6\text{mmol/L}$ ,3小时 $6.7\text{mmol/L}$ ,如果其中有2项或2项以上达到或超过正常值者,即可诊断为妊娠期糖尿病,如果若仅1项高于正常值则诊断为糖耐量受损。

准妈妈如果诊断为血糖异常,首先要做好血糖的监控,不要迷信“生完孩子就好了”而疏于监测,同时,还要调整生活习惯。如果饮食控制加上锻炼效果还是欠佳,那么必要时可以考虑使用胰岛素。

另外,妊娠期糖尿病孕妇分娩之后,仍然需要做好复查,产后6周~12周时再做一次糖耐量实验。(据《中国妇女报》)

<h1>分类广告</h1> <p>收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字,正文每行11字 QQ订稿:1169657700</p> <p>声明公告 遗失声明 注销公告 通知启事</p>		<h1>声明·公告</h1> <p>广告刊登热线 0471-6965110 15024926726 地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室</p>		 <p>微信办理</p>	
<h3>出租转让</h3> <p>着急低价出租 海亮广场5A级纯写字楼,面积305m<sup>2</sup> 电话:13674816816</p>	<h3>POS机</h3> <p>诚招代理商 电话:18247145666</p>	<h3>单位招聘</h3> <p>城乡规划设计院聘 城市规划专业本科以上学历3人,有工作经验优先,电话:4613562</p>	<h3>处理顶账房</h3> <p>上国佳苑小高层158m<sup>2</sup>精装现房,有房本,低价处理!2503938 出售塔利10国道北大院厂房4200m<sup>2</sup>水电齐全13947191514 出售:大合4层商业办公楼2200m<sup>2</sup>,带院13947194455</p>	<h3>公告声明</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 盈科控股有限公司内蒙古分公司遗失开户许可证及银行查询密码。核准号J1910001961802,账号:154007799866,开户行:中国银行股份有限公司呼市分行,声明作废。</li> <li>● 杜世泉(身份证152634198406042719)丢失失业证,号150100011101434,声明作废。</li> <li>● 呼和浩特市通宝小额贷款股份有限公司遗失基本账户查询密码,开户行:兴业银行股份有限公司呼和浩特大学东街支行,账号:592030100100044803,声明作废。</li> <li>● 杨树冬遗失人事档案室管理协议,档案号:200600166(8524),声明作废。</li> <li>● 云秀璞遗失残疾证,证号:15010519850312062644,声明作废。</li> <li>● 内蒙古恒阳保温材料有限公司不慎将银行预留印鉴章、单位公章、结算卡丢失,开户行:齐商银行股份有限公司河源支行,账号:294010099301018,声明作废。</li> <li>● 李锦峰遗失道路运输经营许可证,证号:150929100191,声明作废。</li> <li>● 刘凤英遗失回民区文化宫街道三顺店巷祥和小区1-5-2 501房屋产权证,产权证号2011742921,声明作废。</li> <li>● 赛罕区联丰德房屋信息管理部遗失营业执照正、副本,注册号:150105600190238,声明作废。</li> <li>● 赵作玉遗失从业资格证,号150104197401243632。</li> <li>● 赛罕区渝香园川菜馆遗失营业执照副本,注册号150105600277495,及遗失税务登记证副本,税号512222197607160979,声明作废。</li> <li>● 上海国设机电工程有限公司内蒙古分公司遗失开户许可证及银行查询密码,账号:152407799867,开户行:中国工商银行支行,核准号:J1910002665701,声明作废。</li> <li>● 赛罕区祥祥母婴会所遗失与中国银行签订pos机协议及开户密码,声明作废。</li> </ul>	
<h3>春秋旅游</h3> <p>4月泰国泼水节 华贵升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日(全程无自费) 发班日期:4月14/17/21/28号 4180元/人起 舌尖上的泰国—曼谷、芭提雅、月光岛双飞8日游(全程无自费,2天自由活动)发班日期:每周二、六 4380元/人起 象岛旅行——曼谷、芭提雅、象岛双飞8日游(2天自由活动) 发班日期:每周二 4680元/人起 电话:0471-4688615 4688696 门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店</p>		<h3>春秋旅游</h3> <p>5月日本预售篇 济南大阪京都东京富士山横滨全景温泉双飞8日游(山东航空,全程无自费) 发班日期:2018年5月22号 4880元/人起(呼市起) 天津大阪京都东京富士山横滨全景温泉双飞7日游(天津航空,全程无自费) 发班日期:2018年5月31号 4880元/人起(呼市起) 电话:0471-4688615 4688696 门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店</p>		<h3>声明</h3> <p>近期,发现有不法分子利用含有河南富世建筑工程有限公司名称的伪造公章开展民事活动,为了维护河南富世建筑工程有限公司的合法权益,特登报声明河南富世建筑工程有限公司的公章系公安部备案的公章,对于目前出现的伪造河南富世建筑工程有限公司公章之事宜,河南富世建筑工程有限公司坚决拿起法律武器维护自身合法权益。请有关人员及时与公司查询,辨别真伪。 河南富世建筑工程有限公司 2018年4月18日</p>	