三伏天:喝绿豆汤还是姜枣茶?

绿豆汤是夏季常见的解暑佳品，姜枣茶则是夏季养生最常被提到的食疗方。这两样东西一寒一热，背道而驰，到底哪个最适合夏季饮用?

绿豆枕比绿豆汤更解暑

夏季喝绿豆汤是个不错的解暑方法，但如果喝不对，不但难以消暑，还伤身。

绿豆性寒，空腹饮用会对脾胃造成伤害。尤其四肢冰冷、腰腿冷痛寒性体质的人，若空腹饮用会加重症状，引发腹泻甚至慢性胃炎等消化系统疾病。国家名中医王新志教授说，绿豆汤不可天天喝，成人一周喝2~3次，每次一碗最佳。幼儿肠胃功能较弱，也应适当减少食量。

绿豆皮做枕，既解暑又利于睡眠，效果比喝绿豆汤好。王新志教授说，中医有“闻香治病”的说法，睡绿豆枕也是其中一种，通过药气由头部诸穴透入肌肤，深入五脏六腑，再发挥药效。

做药枕并不是用药物把枕头填满，只需做一个小、薄的袋子，装满绿豆皮后塞在枕头里就够了。王新志教授说，中青年单用绿豆枕就可以了，老人还可加些菊花、决明子等，不仅可消暑，还能安神、明目。

姜枣茶适合寒凉体质

“中医认为，养生要‘春夏养阳，秋冬养阴’。”王新志教授说，夏天炎热，人体腠理是开放的，体内阳气空虚。此时喝一杯姜枣茶，既能补体内阳气之虚以温中，又能助阳气发散以排寒，最好在上午喝，晚上不要喝，避免引起烦躁失眠。

姜枣茶特别适合寒凉体质的人。寒凉体质最大特点就是四季都怕冷，手脚摸上去是凉的，身上有些地方容易痛，如腿或者肚子，而且是冷痛，觉得冰凉冰凉。

“不体寒的人夏季也能喝，但最好不要四季天天喝姜枣茶。”王新志教授说，经常吹空调的人也要喝，可发汗解表，还能帮助预防由于经常吹空调引起的颈肩腰腿疼痛。

姜枣茶有禁忌人群，如阴虚火旺、肝阳上亢、有内热者，即平时手脚心发热，手心出汗，口干、眼干、鼻干、皮肤干、心烦易怒的人；患痈疮疖肿，肺炎、肺结核、胆囊炎、肾盂肾炎、糖尿病、痔疮，属热邪偏盛或虚火内生的人。

（据《大河报》）

经常抠鼻子容易诱发鼻息肉

陈小姐一直有抠鼻子的习惯，最近，她因鼻子不通气、流黏浓涕到耳鼻喉科就诊，检查后得知自己患上了鼻息肉，医生说这和经常抠鼻子有关。

鼻息肉是一种常见的耳鼻喉科疾病，通常伴随鼻子不通气、流黏浓涕、持续性鼻塞、嗅觉减退、头痛、头昏等症状。由于症状与慢性鼻炎相似，许多患者将两者混淆，病程可达数年。

据介绍，鼻毛是保护鼻子的第一道屏障，对吸进来的空气有过滤作用，可防止细菌入侵。经常抠鼻子会使鼻毛随之脱落，容易使外界的细菌入侵，刺激鼻腔，引起感染。此时继续抠鼻，可导致鼻腔内皮肤破损、黏膜出血，伤口不能愈合，从而引发鼻息肉。如果鼻息肉体积较小，可进行药物治疗，鼻息肉会逐渐减少或消失。如果鼻息肉体积较大，需要手术切除。

医生提醒，手术切除鼻息肉并非一劳永逸，因此，术后要从四方面预防鼻息肉再次出现：

冲洗鼻腔。术后经常清洗鼻腔，可有效减少鼻腔内分泌物。反复冲洗鼻腔，还可以促进细胞黏膜的修复。

远离过敏原。如果患者对花粉、粉尘过敏，应在花期以及粉尘较多的地方戴上口罩，以减少鼻腔过敏物的残留，防止鼻息肉的复发。

增强自身抵抗力。多运动，合理搭配各种膳食。积极防治伤风感冒，避免用冷水洗脸、洗澡。

定期复查。术后患者要定期到医院复查，必要时采用药物干预，防止鼻息肉复发。（据《健康报》）

孩子午饭后马上睡易得胃病

“中午不睡，下午崩溃”。午睡能让孩子下午精力充沛，提高注意力。但是，让孩子吃完午餐马上就睡午觉，并不利于身体健康。刚吃完午饭，胃内充满了食物，此时血液集中在消化系统，血流速度减慢，血液变得黏稠，心脏、大脑等重要部位的血流量相对减少，此时容易犯困。如果立马躺下，孩子的胃比较小，贲门括约肌的承受能力有限，很容易引起食物反流，胃液对食道造成刺激，轻则引起不适，重则导致反流性食管炎。

另外，孩子进入睡眠状态后，机体新陈代谢慢慢降低，而消化系统还处于运转状态，此时午睡容易影响消化，不利于食物的吸收。长此以往，容易导致胃病，也影响午睡的睡眠质量。

正确的方式：午餐后让孩子先休息20分钟到半个小时，最好进行散步等轻微的体力活动，促进食物在胃内的排空，之后再睡午觉。（据《健康时报》）

小胖墩减重不能靠“饥饿疗法”

陈女士自怀孕以来，家里人每天变着法子给她做饭。怀胎十月，她的体重噌噌噌往上窜，最后陈女士生了一个8.5斤重的大胖小子。陈女士和老公还沉浸在产子的喜悦中，医生却告知，宝宝过胖要当心小儿糖尿病，让陈女士在以后的喂养过程中注意一点儿，不要把孩子养成小胖娃，以免影响身体健康。

据介绍，肥胖对孩子的健康带来极大隐患。肥胖会使宝宝的关节部位长期负重，容易引发相关病症，活动能力相对较差，学会走路较同龄者晚。肥胖还可使宝宝周身性的脂肪分布过多，导致全身各种代谢障碍。不过，宝宝正处于生长发育阶段，即便体重超标，家长们在控制体重的方式、方法上也一定要注意，对小胖墩儿不能实施“快速减肥”，不然会影响孩子的身体健康和生长发育。更不能采用“饥饿疗法”，如少吃或不吃肉，只吃蔬菜、水果，不吃其他主副食等。同时，严禁儿童服用减肥药物。控制儿童的肥胖，应从均衡膳食、合理营养和科学运动着手。对处于成长阶段的孩子，应当保证他们蛋白质、各种维生素和微量元素的供给。（据《健康报》）

类风湿患者要学会保护小关节

类风湿性关节炎患者在坚持治疗的同时，在生活上也要注意，以减少痛苦，延缓关节病变进展，保护关节功能。

据介绍，由于类风湿性关节炎的治疗药物许多需要口服，保持健康的胃肠道功能非常重要。患者应注意饮食有节，避免寒凉刺激性食物。患者在日常生活中要注意保护关节。类风湿性关节炎最常影响的是小关节，一般从手足小关节开始，如掌指关节、指间关节、腕关节等。手部关节对精细活动有重要影响，如写字、吃饭等，这些关节的病变会严重影响患者的生活质量。患者应该使用大关节从事活动，比如把拎包改为挎包。以手持物时，尽可能用双手。尽量坐有靠背的椅子，避免长久站立、久坐。关节出现轻微僵痛时，睡上一刻钟到半小时，一般可有效缓解。（据《健康报》）

糖友干眼症不治会失明

有些糖尿病患者虽然定期检查没有发现眼底病变，但是眼睛仍然觉得不舒服，这个时候就要注意是否患上了干眼症。干眼症是指泪液量减少、泪液质量下降，引起泪膜不稳定等一系列症状和由此带来的眼表损伤。常见症状有眼睛干涩、容易疲倦、眼痒、有异物感、分泌物黏稠、怕风、畏光、对外界刺激很敏感。

眼睛要舒适，依赖于高质量的泪膜，为眼表提供光滑的表面，润滑作用避免了眨眼对眼睛表面的机械损伤。糖尿病患者角膜神经纤维受损，一方面降低了自主神经反射对泪液分泌的调控作用，另一方面造成角膜上皮细胞和分泌细胞营养下降，分泌功能减弱，致使泪液当中的有效成分下降。

糖尿病引起的干眼症如果没有及时治疗，就会逐渐发展为角膜上皮反复剥脱，导致角膜上皮再生延迟，角膜神经退行性改变等问题，容易造成角膜炎，甚至失明。（据《人民日报》）

帕金森病可能源于肠道

研究人员利用小鼠开展的一系列新实验显示，帕金森病可能源于肠道，起因是一种问题蛋白质通过相关神经从肠道扩散至大脑。相关论文发表在美国《神经元》杂志上。

阿尔法-突触核蛋白的错误折叠及在大脑中堆积，被认为是帕金森病发病的重要原因之一。美国约翰斯·霍普金斯大学研究人员开展了一系列实验。结果发现，问题蛋白质先是堆积在肠道与迷走神经的连接处，然后经迷走神经扩散至整个大脑。

研究人员表示，这些发现进一步证明了肠道在帕金森病中的作用，为早期干预帕金森病提供了标靶。（据《北京日报》）

风热感冒 喝金银花薄荷饮

夏季是风热感冒的多发季节，一不小心就容易出现发热、头痛、鼻塞、咽痛、口渴的风热感冒症状。这时，可以喝点金银花薄荷饮，缓解不适症状。

材料：金银花15克，薄荷6克，白糖适量。

做法：将金银花放入1000毫升水中煮15分钟，再加入薄荷煮3分钟，加入白糖即可。

功效：金银花性凉，味辛，能透表、清热、辟秽。研究表明，金银花具有抗菌、消炎、解毒、降血脂的作用。

薄荷性凉，味辛，能发汗解表、疏风散热、利咽透疹。二者合用，对风热感冒有效，能清热解毒。

（据《健康报》）