

这些降火花草茶你喝对了吗?

炎热的天气会很容易上火,身体里的火太大,会对身体带来很多的疾病。怎么才能将身体里的火降一降呢?

今天,针对几种经常出现在养生茶杯里的“降火”良药,告诉大家到底应该怎么喝。

菊花

菊花有疏风清热、清肝明目、养肝降火的功效,可以缓解咽喉肿痛,头痛,口苦等症状。它含有维生素A,能让人头脑清醒,双目明亮,是中医用来治疗眼疾的一种良药,特别对肝火旺导致的双目干涩有较好的疗效。

搭配:菊花不仅可以单独服用,还可以与其他药材一起冲泡。例如:菊花和枸杞一起冲泡可以养肝明目;菊花和山楂一起冲泡可以消脂降压,还可以调味;菊花和决明子一起冲泡可以清肝明目,降血压。

注意事项:服用菊花时也要注意,因菊花性凉,所以建议脾虚、胃寒、容易腹泻的人不要喝,体质寒凉的人一般不建议饮用菊花茶。

莲子心

莲子心又称莲心,是睡莲科多年生水生植物莲成熟种子中的干燥胚芽。秋季采收莲子时,将莲子剥开,去除绿色的胚芽,晒干。莲子



心有清心火,平肝火,安神,解暑的功效。

搭配:莲子心可以直接用开水冲泡后,在睡觉前服用还可以促进睡眠;用莲子心和绿茶一起冲泡服用可以减肥瘦身。

注意事项:脾胃虚寒的人、便秘的人不建议服用莲子,孕妇和婴儿也不建议服用。

金银花

金银花自古被称为清热解毒之良药,其性寒,气芳香,能有效地排出体内毒素,预防暗疮和痘痘的生长,还可以凉血化瘀。

搭配:金银花和菊花一起冲泡,可以清热解暑,止渴,特别适合外感风热所致头痛的患者;金银花和薄荷一起冲泡不但可以清热去

火,还可以改善口臭,牙龈发炎等疾病;金银花和山楂一起冲泡可以缓解夏季食欲不振。

注意事项:金银花并不是一年四季都适用,最好是在夏季服用。因为夏季天气炎热,身体容易出现干渴和中暑的情况,这个时候服用金银花可以更好地发挥清热解毒和生津止渴的作用,因此它也是传统凉茶的重要组成部分。

此外,金银花性寒,切忌服食过量,服用过量很容易引起胃肠不适;女士月经期间禁止服用;脾胃虚寒的人一定要慎用。

桑叶

桑叶具有疏散风热,清肺润燥,平肝明目,凉血止血的功效。它不仅可以用于风热引起的目赤羞

明,还可以清肝火,对肝火上炎引起的目赤肿痛也有一定的疗效。

搭配:桑叶和菊花山楂一起泡水喝可以降“三高”;桑叶和枸杞、车前草一起煎煮可以清热解毒,利尿去湿,夏秋特别适合服用。

注意事项:阳虚体质者和胃肠虚寒者服用桑叶时一定要慎用,风寒感冒,流清涕,咳嗽痰白稀者不宜服用。

蒲公英

蒲公英性寒,有清热解毒,消痈散结的功效。在中草药里属于清热解毒类。所以到了春夏季可以吃一些新鲜的蒲公英来降一降火气,败一败肝火。将鲜蒲公英捣烂了,敷在患处,或单独煎煮服用,治疗疮毒和疔毒等有很好的疗效。

搭配:蒲公英和枸杞一起泡水,不仅能补肝养肝,还可以保护视力。如果夜间视力不好,坚持喝一段时间会有一定的改善;蒲公英和荷叶一起冲泡,可以降“三高”,养肝护肝,去除身体里的湿气;蒲公英和山楂一起泡水,可以预防脂肪的形成,有一定的减肥效果。

注意事项:蒲公英直接冲泡不能用量太大,一定要适量,且冲泡后不要喝凉的冰的,防止损伤肠胃。此外,体质阴寒的人不要喝,如果体质偏寒的人喝了,不仅不能治好上火的状况,还会加重体寒的病症。

(据《北京青年报》)

白发拔一根长十根?

有人认为,白发拔一根长十根,经常拔就会导致白发越来越多。那么,这个传言到底有没有科学依据?

白发不能拔,拔一根长十根,这是没有科学依据的。

那么,为什么随着年纪增长,乌黑的头发变白,甚至有些年轻人也已经“早生华发”?

年轻人头发乌黑,是由于发根毛囊中存在着黑色素。而促进这种黑色素合成的,是人体细胞中的一种酶——酪氨酸酶。随着年龄增长,酪氨酸酶的活性降低,就会导致毛囊中的黑色素流失,黑头发就会慢慢变灰,再变白。

每一个毛囊中的黑色素只作用于产生在同一个毛囊的头发,毛囊和毛囊之间并不会互相影响。有些人觉得白头发越拔越多,很可能是越来越多的毛囊自然出现酪氨酸酶活力下降,黑色素自然流失并且不再生成导致的。换句话说,头发本来就处于自然变白的过程中,拔与不拔,白头发都会越来越多,与“拔”的动作没有必然联系。

酪氨酸酶产生黑色素的过程中需要微量元素的辅助,如铜、锌、铁等。如果身体缺乏这些微量元素,就会影响黑色素的生成,从而导致头发变黄乃至变白。此外,遗传因素、精神因素等也是白发生产的重要原因。

虽然白头发不会越拔越多,但不建议经常拔白头发,万一因经常拔白头发而引发毛囊炎或其他更严重的皮肤病,那就得不偿失了。文/乔业琼



给孩子买凉鞋 这几种要慎选

夏季给孩子选凉鞋,有几种最好别给孩子穿。

洞洞鞋:材质比较柔软、肥大,与脚型不服帖,走起路来容易不跟脚,造成孩子绊倒。

果冻鞋:多为塑料材质或PVC材质,透气性差,遇雨水浸湿后防滑性也差,不但容易捂汗,还容易滑倒。

人字拖:没有后跟也没有鞋带,鞋底平薄,鞋子与脚之间没有支撑点,足弓没有支撑,减震差,孩子穿鞋只能“拖”着走,容易发生走路姿势变形。

叫叫鞋:容易分散孩子的注意力,太过刺耳的声音还可能损害孩子的听力。一些发声器安装在鞋后跟内,孩子走路时为了发出声音经常会脚后跟用力,这样会造成走路重心偏移,影响走路习惯。

(据《今晚报》)