

# 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情况，还会加重体寒的病征。  
(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产生的重要原因。

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》)