

# 你家的小药箱是不是缺这几味药?

现在几乎每个家庭都会备有一个小药箱,以备不时之需。但多以见效奇快的西药,比如能迅速止痛的药、能马上降温的退烧药等为主,其实,我们家里也可以常备一些中草药,它们调理身体、解决一些小问题的能力并不比西药逊色。

**生姜** 生姜味辛性温,有发汗解表、温中止呕、温肺止咳的功效。比如家里人淋雨受凉了,喷嚏连连的,这时我们完全可以不用给他服什么治感冒的西药,切几片生姜,加点红糖煮水给

他喝,保管他马上就生龙活虎的。

俗话说:“上床萝卜下床姜”,生姜有很好的醒脾(使脾胃苏醒)的作用,所以对于早上起来胃口不太好的人,起床后喝些淡姜水,能促进胃肠运动,增加食欲。生姜还有止呕的能力。大多数的呕吐,尤其是妊娠呕吐,一杯生姜汁(或煮姜水),就能让人“缓过来”,既有效,又安全。不过,生姜较温,平时阴虚内热体质的人不宜使用。

**陈皮** 陈皮味辛、苦,

性温,有理气、祛湿、化痰的作用,可用于治疗脾胃气滞引起的胃痛、胃胀、嗝气、恶心、呕吐等。老是咳嗽,痰液稀白的,用陈皮泡水喝也是很有化痰止咳作用的。

老年人年老体衰,脾胃功能本身已经偏弱,如果出现胃脘及腹部胀满,进行各项检查如胃镜、肠镜也并无明显异常的,可以煮点陈皮姜枣汤,做法是:陈皮10克、生姜30克,剥成碎末,大枣5~10枚。一起入锅,加水500毫升,煮沸后改文火,再煎3~5分钟即可。趁热饮用最

佳,可稍加红糖以调味。

**山药** 山药味甘性平,有益气养阴、补脾肺肾的作用。小孩子脾胃虚弱,老是没胃口,而且还时不时腹泻,平时多让他吃点山药最好不过了。

山药长于养阴,对于更年期妇女以脾肾阴虚为主者,服用后可以缓解潮热、心慌等症状。山药对老年人肺气虚引起的慢性咳嗽、气促,肾气虚引起的腰酸腿软,夜尿较频等都有一定的作用。山药的特点是药性平和,可作为食品长期食用

(煲汤、煮粥味道都很不错)。

对于病后身体虚弱,需长期营养调补的人来说,山药更是“质优价廉”的补品。

**金银花** 金银花味甘性寒,有很好的清热解毒功效。金银花和菊花的性味有点相似,但它有更好的解毒作用。咽喉肿痛、热毒泻痢用金银花煎水代茶喝,不消一日,症状就会有大的改善。

盛夏,孩子一身的热痱很是可怜,用金银花煎成浓浓的药水,在那些长痱子的地方反复擦洗,一天以后,就可以看到痱子沉下去了。除

了痱子,对其他的痈、疮、疖肿等,金银花水一样有效。

**菊花** 菊花味辛、甘、苦,性微寒,有疏风清热、解毒、明目的功效。菊花主要清的是肝火,中医认为,肝开窍于目,因此,菊花对于肝火引起的眼睛方面的问题疗效尤为突出,比如眼睛出现疲劳或者干涩症状时,拿个杯子放些菊花、决明子、枸杞等明目的东西,用四五十摄氏度的热水冲泡,用升起来的蒸汽熏眼睛,能够缓解眼疲劳和眼干的症状。(据《健康时报》)

## 精神压力大会引发口臭

一个银行的高管,虽然每年按时刷牙,洁齿,但仍旧有严重的口臭,除了口臭,还有反酸的问题,像面包这种发酵的东西,他绝对不敢吃,吃了就要胃酸一个上午。医生让他去药店买了“左金丸”,因为从没听说过这个药,他将信将疑地吃了,结果一个星期,不光是胃酸问题好了,口臭也明显减轻。他很奇怪,没有泻肚,怎么胃火就去掉了?

因为他的这个火不在胃肠,而是在肝。属于肝火犯胃,之所以在肝,因为工作压力太大了,长年累月的精神紧张使他肝郁了,

肝郁之后首先克伐的就是脾胃,病状就从胃表现出来了,口臭就是胃火的结果。所不同的是,他的胃火不是吃出来的,而是气出来的。

这种情况在现在特别常见,因此,在西医院,已经单独设立了一个专业,治疗“胃食道反流”,这种病的特点就是反酸,不敢吃发酵的、甜的,甚至因为反酸引起长久不愈的咳嗽。

这种疾病现在已经超过了过去占统治地位的慢性胃炎,特别是慢性萎缩性胃炎,因为后者属于“穷病”,与食物粗糙不够精细



有关系。现在人们的食物日趋考究,但是精神压力也日益增大,精神压力导致的疾病,大有代替贫困生活导致的疾病的可能,

这也是为什么,虽然我们的卫生条件大为改观,但口臭的人却比过去生活窘迫时要多的原因之一。

(据《北京晨报》)

## 久坐伤身伤在哪儿?

**心脏病** 有资料显示,久坐少动者患冠心病的风险要比经常运动或体力劳动者高4倍。图书馆资料员刘老师,今年刚到40岁,有一天上午,突然心前区疼痛难忍、呼吸急促,立即送医院救治,确诊为急性心肌梗死。刘老师不解地间接诊医生:“我年纪不大,怎么会得心脏病?”医生解释说:“我没判断错的话,你的心脏病应该是坐出来的。”

久坐少动者,血液循环减缓,血液黏稠度增高,心肌收缩乏力,久而久之,动脉硬化、冠心病等都会伴随而来。

**前列腺炎** 有门诊的统计资料显示,目前看前列腺炎的患者占了泌尿外科门诊量的70%左右,其

中约半数是有车一族和“的哥”。久坐时,人体上半身的重量全压在下半身了,位于会阴部的前列腺深受“重压”之害,容易导致前列腺血液循环不好,代谢产物堆积,使得前列腺腺管阻塞,腺液排泄不畅,造成前列腺慢性充血,进而引发前列腺炎。

**不孕症** 很多上班族女性,由于长期久坐,月经前及月经期常有剧烈疼痛,这是因久坐加上缺乏运动,以致气血循环障碍;有些是因久坐导致经血逆流入输卵管、卵巢,引起下腹痛、腰痛,尤其有厉害的经痛,巧克力囊肿等,也是不孕原因之一。此外,气滞血瘀也容易导致淋巴或血行性的栓塞,使输卵管不通。

久坐使受上半身重压之害的下腹腔包括盆腔血液循环不畅,造成卵巢供血不足而致缺氧,从而影响生育。

**颈椎病** 前不久,媒体有一则“9岁儿童患上颈椎病”的消息让不少大人大大为惊叹!这位小孩的妈妈称,他爱打电子游戏,每天下午放学回家,打完一个小时游戏后才会做作业,作业做完后一直要打到晚上10点钟。一开始脖子疼痛以为是落枕,后来疼痛越来越严重,脖子几乎动弹不得,到医院检查竟被诊断为颈椎病。

久坐的人,头部经常处于前屈位,颈部血管受压,颈部肌肉处于紧张状态,局部血液循环不够流

畅,使大脑的血液和供氧量减少。颈部韧带、肌腱、腱鞘得不到松弛,就会形成颈椎骨质增生,颈项韧带钙化、骨化,颈椎随之僵硬变直,由此发生不同类型的颈椎病。

**办公桌工作癌** 研究发现,久坐办公室的人患结肠癌的风险明显高于经常运动和体力劳动者。这是因为长期在办公桌前久坐的人肠道蠕动减弱减慢,粪便中的有害成分包括致癌物在结肠内滞留并刺激肠黏膜,再加上久坐者腹腔、盆腔、腰骶部血液循环不畅,可导致肠道免疫屏障功能下降。所以,有专家把这类因在办公桌前坐出来的结肠癌称之为“办公桌工作癌”。

(据《健康时报》)

## 减肥极限每周两斤

常在网看到一些帖子,说一天可以减2斤或者一周可以减10斤等。诸如此类夸张的说法,层出不穷。人真的可以一周减肥10斤而不伤害健康吗?

天津中医药大学田栓磊解释,一克脂肪能产生9大卡(37.56千焦耳)能量,1000克脂肪就能产生9000大卡的能量。如果以一个体重60公斤的轻体力劳动者或脑力劳动者为例,一天需要消耗大概1800~2000大卡的能量,一周最多消耗14000大卡能量,相当于燃烧了1555克(3斤)脂肪。也就是说,一个脑力劳动者或轻体力劳动者一周什么都不吃,工作照干也最多只能减3斤脂肪而已。

以上只是一种理想状态罢了,而事实上,如果一个人每天摄入的热量少于800大卡时,就会出现代谢降低,严重危害健康。因此一个人最少每天要摄入含有不低于800大卡热量的食物。假设上面的那个人一天摄入800大卡的热量,身体消耗2000大卡,那么这个人一周需燃烧自身脂肪产生(2000-800)×7=8400大卡的热量,相当于燃烧933克(不到2斤)脂肪。因此,一个人每周减肥的极限是2斤。

从上面的分析不难看出,减10斤脂肪就是要人体少摄入或多消耗45000大卡热量,相当于让人不吃不喝照样工作23天,这是不符合实际的。另外,需要明确的一点是,减肥减的是脂肪,靠减水分来减轻体重只是自欺欺人,多喝点水就又补回来了,没有任何意义。

因此,靠吃某种特定的食物一周减肥10斤的减肥方法,无论是吃番茄、嚼黄瓜还是喝减肥茶,都只有两种可能,要么减的是水分,要么就纯属忽悠!(据《健康时报》)

## 碰碰指肚,减压!

指部瑜伽,就是用手指做一些动作以达到强身健体的目的。研究发现,按压指尖时会激发血液、淋巴和自律神经等系统,从而达到缓解情绪,提高免疫力的作用,协调身心。从中医经络穴位上看,手部有很多与身体各器官对应的穴位,是内脏的反射区,经常做些手部按压,对健康很有好处。

为大家介绍一个基本动作:将两手各5根手指的指头肚相碰,并轻轻彼此按压。此动作任何时候都可以做,每次要做够3分钟,做的同时保持呼吸均匀。

此外,还可根据自身状况,有侧重性的做单个指尖练习。比如按压大拇指能缓解脸部肿胀;按压食指能缓解肩周僵硬;按压中指能治失眠;按压无名指能改善便秘;按压小指可以缓解腿部肿胀。(据《生命时报》)

