

喝水加点料护肝排毒

众所周知,多喝水可以促进新陈代谢,使得体内废物排出,从而减少代谢物和毒素对肝脏的损害。但光靠喝水想达到修复肝脏、养肝护肝的效果也是远远不够的。要学会给白开水里加点“料”。这样久而久之,就会让常常熬夜的你,肝火降了,毒素没了,皮肤好了,口气也变

得清新了。

加点红枣

红枣水护肝。每天给肝功能差的人喝红枣水,持续一周可以达到养护肝脏,促进肝脏解毒、排毒的效果。医学认为,红枣水有补气养血、疏肝解郁的功效。将果肉丰富的红枣掰

开,用温水泡发,这样更利于肝脏吸收维生素。

加点柠檬

柠檬,一直被誉为了养肝排毒、养颜美白的最好水果。早上起来喝柠檬水,是最佳的养肝时机。因为柠檬中所含的柠檬酸,可以促使肝脏生成胆汁,帮

助身体排出毒素,缓解肝脏负担。

加点金银花

金银花味苦,却是降火清肝的佳品。对口臭和便秘的治疗效果尤其好,它本身就具有清热解毒、通经活络、抗菌、抗病毒的作用,还有美容、减肥、解

酒之功效。

加点菊花

菊花属于花茶类,味道微苦,却是养肝茶类的代表。用它泡水有着极好的疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒的功效。不仅如此,菊花中所含的少量硒元素,也是修复肝

脏必不可少的营养物质。

加点玫瑰花

玫瑰花茶香气浓郁,加入白开水内,滋味甘美,微微淡苦,其实我们的肝脏超喜欢吃“苦”味。玫瑰花茶对压力过重、心绪不宁引起的郁结与肝火的调养效果最好。(据《大河报》)

清热不能伤正气

说到清热的中药,大多容易误伤脾胃,其实这个世界本来就没有“错”的药物,只有用错药的人。不想成为这样的人,我们只需要做好以下两步就可以了。

辨证论治中病即止

清热药多为寒凉之品,寒凉易伤阳,因此在使用时,必须“中病即止”,见好就收,不能恋战,否则会杀敌一千自损八百。

当火热之邪来袭,应该根据不同的情况派出不同的队员应战。为方便理解,以下对多种上火情况做一个简单的归纳分类。

肝火典型表现:麦粒肿、眼赤痛(热痛)、眼睑充血伴有瘙痒、眼部分泌物增多、视物模糊、口干口苦。

药物(食材):夏枯草、菊花、桑叶、决明子、枸杞子。

心火典型表现:口腔溃疡(口疮)、心烦失眠、小便赤痛、舌尖红。

药物(食材):苦瓜、莲心、淡竹叶、灯芯草、麦冬。

胃火典型表现:口臭、牙龈肿痛、流鼻血、口渴、便秘、频繁扁桃体发炎、舌红带芒刺或老苔。

药物(食材):菊花、豆腐、腐竹、马蹄、绿豆、芦根、石斛。

肺热典型表现:咳嗽有黄痰、咽喉干痛、流鼻血、长痱子。

药物(食材):雪梨、枇杷叶、川贝、芦根、青橄榄、木蝴蝶、鱼腥草、白菜干。(据《银川晚报》)



路边的银杏不要摘

一些城区绿化带中的银杏树叶变得金黄,并挂上了青青的果实。虽然银杏有一定的药用效果,不过这些路边的银杏,最好不要摘回家。

据介绍,银杏树浑身都是宝,果实、叶子都具有良好的药用价值,银杏叶具有活血化瘀、通络止痛、敛肺平喘、化浊降脂的功效,对心血管疾病、老年性肾虚、延缓衰老等有一定的效果。银杏果性平、味甘,有毒,有

祛痰、定喘、止带等功效。

虽然银杏叶、银杏果都有很好的药用功效,但直接摘取路边树上的叶子“就地取材”是不科学的。因为银杏叶的有效成分需要经过化学提取才能发挥药用功效,而且银杏叶除了含内酯和黄酮两大类有效成分之外,还含有白果酸、氢氰酸等有毒成分。内酯、黄酮等活性成分很难溶于水,有毒的白果酸、氢氰酸等水溶性

却相对较高。如果直接将银杏叶泡水服用,不仅达不到养生保健、治疗疾病的作用,反倒有可能引起中毒。

另外,银杏果中含有微量氢氰酸,这是一种对身体有害的成分,特别是银杏果的绿色胚芽部位毒素含量最高,过量食用会出现呕吐、腹泻、抽搐甚至呼吸困难等中毒现象,所以“银杏果不能生吃,更不能多吃”。(据《潇湘晨报》)

装了起搏器尽量不要右侧卧睡

人工心脏起搏器(以下简称“起搏器”)通过导线及电极刺激心脏,使之搏动,以治疗某些严重的心律失常,如窦房结功能障碍、房室传导阻滞、阵发性心动过速等。

旧式的起搏器植入人体后,往往要求病人卧床1周,并进行压迫止血,从而避免过早活动引起术口出血等问题。

目前,病人在起搏器植入后仍然需要平卧以止血,但卧床时间已经缩减至

4~6小时,且一般在术后24小时可下地行走。不建议卧床时间过长,以免增加下肢深静脉血栓形成的几率。但为了避免电极移位,术后早期病人要谨慎选择睡姿,尤其要注意避免右侧卧。

当病人往右侧躺卧时,由于受到血流及重力的影响,起搏器的电极容易坠入心脏的右侧而脱落。为了避免这种情况的发生,建议病人在术后1周,尽量选择平卧或左侧卧的姿势入睡。更可在身体右侧垫一个枕头,

使身体保持往左侧倾斜。在术后的3个月内,病人也要避免剧烈活动。尤其要注意避免大幅度地活动右上肢,以及使身体向前倾。

老人在安装起搏器后,需定期去医院进行复查。开始随访是3个月一次,植入后半年、1年分别随访一次,最后起搏器电池快没电时又要1~3个月随访一次。通过随访,医生可以利用仪器检测起搏器的工作状态,并及时调整,以延长起搏器的寿命。(据《快乐老人报》)

白天偶尔打盹者患心脏病风险低

瑞士研究人员发现,白天偶尔打盹者关联心脏病发作或中风的风险较低。

瑞士洛桑大学医院研究人员随访35岁至75岁的3462名研究对象超过5年,得出上述结论。研究人员发现,相比白天从来不打盹的人群,每周白天打盹一至两次、每次打盹5分钟至1小时的研究对象心脏病发作、中风或心力衰竭的风险低48%。不过,研究没有显示打盹频率更高或时间更长与心脏健康有关联。

研究报告由最新一期英国心血管病学会《心脏》杂志刊载。不过,这项观察性研究只显示日间偶尔打盹关联心脏病发作较低风险,没能揭示两者之间的因果关系。(据《北京日报》)



中药汁不是越浓越好

中药煎煮是中药饮片中的有效成分不断释放、溶解的过程,而当煎到饮片本身与药液中的有效成分浓度平衡时,这种扩散运动就停止了。此时如果再继续煎煮,以求“又浓又少”,不仅药物内的有效成分不会再释出,还可能使非有效成分(如树脂、树胶、色素等大分子化合物)不断溶出,这样会使药液中有有效成分因蒸发而减少,甚至在过长的高温煎煮中遭到破坏,从而降低药效。

此外,过分浓缩的药汁会加重苦味,服药会带来困难,患者服后会恶心、呕吐等。因此,为使中药发挥应有的效力,要按常规煎煮一定时间,根据药物的性质,解表药头煎沸后煎10~15分钟,二煎10分钟;滋补药头煎沸后煎30~40分钟,二煎25~30分钟;一般性质的药,头煎沸后煎20~25分钟,二煎15~20分钟,各种类型的汤剂均以煎两煎为宜,汤药煎好后,应趁热过滤、榨干,尽量减少药渣中煎液的残留量。

含有挥发性成分的药物,如薄荷、苏叶、藿香、佩兰等不需要浓煎,在煎煮过程中防止有效成分挥发,所以必须盖着盖子煎;含有金银花、菊花等清热药及砂仁、沉香等芳香类药,也不需要浓煎。

每次煎好的药汁,滤取量皆不得少于180毫升(约一个碗的九分满);如果是煎给小孩子服用,由于剂量较少,每次滤取的液量可酌减为120毫升左右。(据《大河健康报》)