

许多当季花果是养生佳品

夏天到了,气温一天天升高,部分人出现了食欲不振、多汗烦闷、头昏头痛等不适。此时,正是大量新鲜花果成熟、上市的时节,其中有些花果不仅新鲜美味,正确食用还能起到食疗调病的效果。

金银花:解暑降压

“金花间银蕊,翠蔓自成簇”,金银花又名忍冬、双花等,自古就被誉为清热解毒的良药。

中医认为,金银花有宣散风热、保护血管、消炎杀菌的功效。进入夏天后,有些人出现特别怕热、上火溃疡、口渴咽干、手足心热、便秘等不适,建议这类人群可用金银花制作清心祛暑饮来调理。具体做法:

取淡竹叶6—10克,金银花6—8克,莲子心5克,桑葚10克,甘草5克,加入沸水冲泡,放置微温时饮用即可。夏季血压偏高的人可用金银花、菊花、葛花各10克,做成“三花降压饮”,经常泡水喝,可帮助稳定血压、清热凉血、保护血管。

石斛花:滋阴解郁

石斛花记载于《神农本草经》中,被列为上品,其气清香,有养胃生津、疏肝解郁、增强免疫力、抗衰老等功效,对呼吸道疾病、糖尿病、慢性肝炎、慢性胃炎等有辅助调理作用。特别值得一提的是,石斛花中含有多种挥发油,能使人心情开朗,有效缓解精神压力大、易疲劳、心情烦

躁、抑郁等不适症状。用石斛花坚持泡水喝能起到较强的保健功效。想提神醒脑的,可以用3克石斛花泡水饮用;想养阴润燥的,可取6克石斛花泡水。

桑葚:补血滋阴

时下正值桑葚上市,其新鲜爽口、酸甜多汁的口感受到不少人喜爱。其实,桑葚还是一款滋补良药。

女性、中老年人及过度用眼者可以适当吃点桑葚,这是因为桑葚具有补血滋阴、生津止渴、润肠燥等功效,有助于改善阴血不足造成的头晕目眩、耳鸣心悸、烦躁失眠等症状。如果吃新鲜的桑葚,要选紫黑熟透的,每次20—30颗即可。桑葚也可以晒干

或略蒸后晒干,再制作成桑葚冰糖饮、桑葚蜂蜜膏等,既能增加口感,又可延长保质期。

桑葚冰糖饮 取桑葚40克,冰糖20克,泡水代茶饮。此饮尤其适合皮肤粗糙、颜面无华者。

桑葚蜂蜜膏 取桑葚、蜂蜜各适量。将桑葚煎水取汁,小火慢熬成膏状,加入蜂蜜拌匀饮服,每次10—15克,每天吃两三次。此膏可滋阴补血,适用于阴血亏虚所致的须发早白、女子月经不调等。

枇杷:润肺止咳

气温升高后,风热之邪较盛,如果平时又喜欢吃重口味的食物,就容易发生肺热咳嗽(表现为咳



嗽、咯黄痰、发热、咽痛、大便干等)。

出现肺热咳嗽时,可以吃点枇杷,在《滇南本草》有“枇杷治咳嗽吐痰”的记载。中医认为,枇杷是肺热咳嗽最佳的保健水果,不但能止咳,还能增加食欲。

枇杷的食用方法较多,生吃酸甜可口。与雪梨

一起煮汤,可润肺止咳。但是要注意的是,一次性吃太多枇杷会助湿生痰,因此一次最好不要超过10颗。

枇杷雪梨汤的具体做法:将雪梨洗净去皮切成小块,枇杷去皮去核,食材一起下锅,加水没过材料,小火慢炖30分钟即可。

(据《十堰晚报》《广州日报》)

总是出臭汗多因体内有湿热

有些人出汗后汗味特别明显,还总有黏腻的感觉,这是怎么回事?中医认为,人体在运动、情绪紧张及外界环境炎热的情况下会出汗,并且汗质清晰、无异味。然而当人体内部出现湿热时,其汗液多会

变得黏稠,且会出现明显的腥臭味。这是因为,湿热是人体水液代谢异常,留于体内后郁久化热所形成。当受到阳气蒸腾时化为汗液,自然会伴有异味。

湿热的产生与脾胃关系尤为密切。现代人生

活水平提高,饮食多肥甘厚味,爱吃生冷,容易损伤脾胃;或因生活节奏快,工作生活压力大,易情志内伤,导致脾胃失调,酿湿生热。调理方面,应以清热化湿为主。饮食方面要清淡,可适当多吃

点黄瓜、西瓜、冬瓜、红豆、薏米。平时还可用冬瓜、赤小豆、排骨各适量煲汤喝,有清热利湿的功效。此外,做菜时放点生姜、桂皮等香料,也能起到温中祛湿的作用。

(据《广州日报》)

这些药不要混着吃

近日,患者陈先生的血液循环不佳,为避免栓塞,遵医嘱服华法林片;因为感冒头痛,又自行吃了阿司匹林片,结果出现血便,被确诊为胃溃疡出血。其原因是陈先生服用的两种药都有阻止凝血的作用,人为增加了药效,损伤了胃部。据清华大学附属北京清华长庚医院药学部主任药师毛乾泰介绍,有不少药如果一起吃,都会对患者造成不利影响,为了尽可能避免混合用药造成的危害,毛乾泰结合临床经验,总结了几个常见误区。

抗凝药+止痛药 抗凝药物会阻止凝血因子合成,预防血栓;止痛药可避免血小板细胞群聚。二者作用类似,前者

是阻止凝血,后者是延长凝血时间,同时服用会有加乘效应,引发患者内出血,若不慎外伤,还可能血流不止。常见抗凝药有华法林、利伐沙班片、阿哌沙班片等,常见止痛药有布洛芬、双氯芬酸钠、阿司匹林等。

抗凝药+活血中药 有血栓问题的患者,除了抗凝药与止痛药不能同用以外,还要注意抗凝药别跟中药混吃,否则可能导致内出血。原因是许多中药有活血化瘀的功效,会增加抗凝效果。常见的活血中药有当归、川七、红花、参类(人参、红参、丹参)、银杏等。此外,某些保健食品如蔓越莓籽、辅酶Q10、葡萄糖胺,也具有抗凝血的作用,患者在服用抗凝药

时,不宜服用。

止痛药+感冒药 许多常见的头痛药、感冒药、退烧药和止痛药含有对乙酰氨基酚,如果自行用药,需高度警惕对乙酰氨基酚摄取过量。

过量服用对乙酰氨基酚会增加肝脏负担,甚至导致肝衰竭。常见含对乙酰氨基酚的感冒药有酚麻美敏片、酚麻美敏混悬液、氨酚伪麻美芬片等。

降血压药+抗鼻塞药 高血压患者尤其是规律服用降血压药的患者出现鼻塞不适时,切忌使用抗鼻塞药或鼻用喷剂。因为这类抗鼻塞药中常含有减充血剂的成分,这会导致血压上升,影响降血压药药效。常见的抗鼻塞药包括含麻黄碱素类药物,如复方桔梗麻

黄碱糖浆、氨酚伪麻胶囊、氨酚伪麻那敏片、麻黄碱滴鼻液等,鼻用喷剂主要是指含激素类的喷剂。

抗菌药+益生菌 抗菌药会杀掉细菌(包括好菌种、坏菌种以及改善肠道功能的益生菌)。若服用抗菌药的同时服用益生菌,那么益生菌只会“白白送死”。服用这两种药应相隔1小时至2小时。

其实,可以发生相互作用的药物有很多,不过大多属于较轻微的反应,只要听从医师和药师的指导,保持警觉性,就能有效规避风险。若实在不能确认又不便就医时,建议在服用2种不同药物时,间隔1至2小时。

(据《快乐老人报》)

喝白酒嚼花椒治牙痛不管用

张先生这些天牙痛得厉害,听人说白酒可以消毒,花椒可以止痛,便买了瓶老白干喝起来,还嚼了一小把花椒,把自己麻辣得够呛。由于麻辣的效果,当时感觉牙痛好点了,谁知到了傍晚,牙痛得更厉害。

白酒主要成分是乙醇。医学上用来消毒的酒精含75%的乙醇,而白酒的乙醇含量最多60%,达不到有效消毒浓度。更何况白酒还是高能量的辛热之品,因此,并不能止牙痛。而花椒为辛温中药,并非用于治牙痛。张先生阴虚火旺,平时又不注意口腔卫生,导致牙龈发炎肿痛,喝白酒、嚼花椒无异于火上浇油。经过抗炎、止痛对症治疗,牙痛的问题很快就解决了。

(据《钱江晚报》)

口腔溃疡刷牙解决

在夏季,休息不好或吃点烧烤,就容易患上口腔溃疡。有什么办法能让口腔溃疡快速愈合?广州市第一人民医院药学部药师刘国栋说,他本人值夜班多年,经常会有口腔溃疡。根据多年的经验,他总结出一个有效的方法:在口腔溃疡初发时,每天使用含溶菌酶的牙膏仔细刷3~4次牙。另外取20克蒲公英,加开水500mL,放凉后分多次含漱。两者合用,可防止溃疡变大变深,消炎止痛,缩短一半病程。

(据《信息时报》)