

天热常喝藿香正气水能去湿气?

在很多人心中,藿香正气水就是“万能药”,感冒、中暑都能喝上一口。最近,各地气温升高,有网友还将藿香正气水作为“祛湿利器”,白天喝上两支,晚上用来泡脚,并大赞“祛湿见效很快”。专家提醒,藿香正气水确实有解表化湿、理气和胃的疗效,但有两类人不适合长期饮用。

用于日常保健要区分体质

夏季气温高,人的消化功能下降,加上吹空调、吃冷饮等习惯,容易导致脾胃功能障碍,主要表现为舌苔厚腻、食欲不振,甚至腹泻头

晕等。对于这些湿气症状,东南大学附属中大医院中医内科刘志刚副主任医师告诉记者,适当服用藿香正气水是可行的,泡脚也有一定效果。

藿香正气散是一种经典的中医方剂,广泛应用于临床。“藿香正气一般主要用于治疗暑湿感冒、轻症中暑引起的胃肠道不适、头晕、乏力,以及因受凉出现发热或是食用不洁食物导致的上吐下泻等。”从治疗角度来说,出现适应症,一般不分体质均可使用。但刘志刚强调,如果用于日常保健,则需要区分不同体质。

每天一到两支 隔天服用

专家介绍,中医上的湿邪分很多种,一般藿香正气水适用于脾胃功能紊乱造成的湿。“相对而言,藿香正气水更适合气虚、阳虚、痰湿重的人。”刘主任说,“对于阴虚的人,适应性要差一些,即使长期服用也很难起到祛湿效果。

此外,因为藿香正气水的药物偏温,比较燥,长期用有可能会引起便秘,尤其是热性体质的人要注意。”对于藿香正气水的具体用量,他建议,一般每天一到两支,每隔一天服用一次,持续一到两周,在天气

最热或感到不适时使用较为适宜。如果症状缓解,即可停止使用。

日常如果想要祛湿,刘志刚建议,可以根据个人体质进行调配,将藿香、苏叶、陈皮、甘草、生姜、红枣作为基本方制作成茶饮,适用于正常体质的人长期饮用。“对于气虚体质的人,可以在藿香正气散中加入党参;对于阳虚体质的人,可以加入砂仁;对于阴虚体质的人,可以加入百合;对于血虚体质的人,可以加入龙眼肉。根据体质调配的茶饮,不仅味道更好,而且能更有效发挥作用。”

(据《扬子晚报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651 地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让 乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

内蒙古满世煤炭集团罐子沟煤炭有限责任公司罐子沟煤矿塌陷区生态修复治理项目环境影响报告书征求意见稿公示

《内蒙古满世煤炭集团罐子沟煤炭有限责任公司罐子沟煤矿塌陷区生态修复治理项目》征求意见稿已编制完成,现征求公众意见。

一、环境影响报告书征求意见稿和公众意见表网络链接:链接:[\(提取码:9kxq\)](https://pan.baidu.com/s/1n-d5Wp9yhH10hu62QE-XCA)

二、公众可到建设单位或环境评价单位查阅纸质报告书

三、征求意见的公众范围:项目周边5km范围内的相关受影响公众

四、公众提出意见的方式和途径:公示后10个工作日内可通过以下方式向建设单位反馈意见。

建设单位:内蒙古满世煤炭集团罐子沟煤炭有限责任公司,通讯地址:内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗旗家庙镇,联系方式:林先生,1848378333,邮箱:weah2021@126.com