

天气炎热 四款补气茶饮调理气虚

天气炎热，人们贪凉饮冷容易伤津耗气；人的腠理开泄，多汗等可导致气随津脱……《黄帝内经·素问》有云“正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”，也就是说，气足的人，比较容易抵御各种病菌的侵袭，而气不足的人则会出现各种各样的症状。

专家表示：气虚体质的人表现为，容易疲乏，讲话声音较低，不喜欢高谈阔论，容易患感冒及内脏下垂等病，如胃下垂、肾下垂等，舌质偏淡，脉象偏细软。

气虚者，当补其气。夏季清补代表为西洋参。表气虚者，可单以黄芪泡茶；表气虚易感者，可以玉屏风散冲剂调治。脾气虚者，可用山药、黄芪、党参、白术、米仁、芡实等做成食疗粥调理。肺气虚者，可用百合、黄芪、沙参等做成食疗粥调理。

以下推荐四款补气茶饮

西洋参茶：

补气生脉茶：

黄芪3克、党参3克、五味子2克、麦冬2克。用沸水冲泡开，即可饮用。

有益气滋阴、养心补肺之功。适用于体质虚弱、面色萎黄、时感气短者。

山药参术茶：

山药5克、党参3克、白术3克。将三味药材用清水洗净，加开水冲泡，代茶饮。有健脾益胃之功。适用于脾胃气虚、不思饮食、舌边常有齿痕者。

党参可单独用于调补。取党参500克，洗净，切去芦头，置容器内，每天蒸一两次，连蒸三四天，即成为又软又糯、味甜而带香气的党参干，每天早晚可嚼食10~15克。

黄芪茶：

黄芪5克。用沸水冲泡后，代茶饮。可以适当调入少许蜂蜜。

有补气升阳、益胃固表之功。适用于体虚，常伴有食欲不振、心慌气短者。

此外，气虚体质的调理还需要作息规律、不熬夜，要学会精神养生、适量运动。

(据人民网)



为进一步提升公共场所卫生监督管理水平，全面完成河南省2018年集中空调通风系统和游泳场所卫生专项监督检查任务，加强公共场所卫生事中事后的监管，5月9日上午，周口市卫生计生监督局在周口饭店举办了周口市公共场所卫生监督专项检查培训班。

记者 史书杰 通讯员 孟景绍

公民健康素养 66 条

第四十二条

勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口，不共用毛巾和洗漱用品。



勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口，不共用毛巾和洗漱用品。

勤洗手

用正确的方法洗手能有效地防止感染及传播疾病。要用清洁的流动水和洗手液洗手。每个人都应养成勤洗手的习惯：制备食物前要洗手、饭前便后要洗手、外出回家后先洗手。

通过手传染的疾病包括，病从口入：手足口病、菌痢、甲型肝炎、霍乱等；接触传播：红眼病、皮肤病、流行

性感冒等。

常洗澡

洗澡能去污垢、消病菌、促循环、通脉络。

勤洗头、理发，勤洗澡、换衣，能及时清除毛发中、皮肤表面、毛孔中的皮脂、皮屑等新陈代谢产物以及灰尘、细菌，防止皮肤发炎、长癣和其它疾病。

早晚刷牙、饭后漱口

每天早晚刷牙，饭后漱口。用正确

方法刷牙，成人使用水平颤动拂刷法刷牙。吃东西、喝饮料后要漱口，及时清除口腔内食物残渣，保持口腔卫生。提倡使用牙线。

漱口的正确方法

漱口时将少量漱口液含入口内，紧闭嘴唇，上下牙稍微张开，使液体通过牙间隙区，轻轻加压，然后鼓动两颊及唇部，使溶液能在口腔内充分的接触牙面、牙龈及粘膜表面，同时运动舌，使漱口水能自由地接触牙面与牙间隙区。利用水力前后左右，反复几次冲洗滞留在口腔各处的碎屑和食物残渣，然后将漱口水吐出。

若戴有活动义齿，应先取下义齿再含漱。

漱喉咙，把水含人口中，把头仰起漱15秒左右，然后吐出，重复一遍即可。

茶水漱口的五大好处

消除口臭：用茶水漱口后，98%的漱口者会感到口腔内清爽舒适，口臭消失。

预防龋齿：绿茶的多酚含量较高，

具有很强的清除自由基作用和一定的抗菌活性，对导致龋的变形链球菌有良好的抑制作用。

预防流感：茶叶中的儿茶素具有抑制流感病毒活性的作用，从而预防流感。

预防牙龈出血：茶叶中的儿茶素可以杀灭口腔中的细菌；而牙龈出血的主要原因是牙龈发炎。若杀灭了口腔中的细菌，牙龈炎症就会减轻，出血就会自然停止。

防治牙周炎：牙周炎是由厌氧菌引起的，一般抗菌药物治疗效果较差；但适宜浓度的茶水，则可以抑制口腔中的厌氧菌，起到预防和治疗牙周炎的作用。

不共用毛巾和洗漱用品

洗头、洗澡和擦手的毛巾，应保持干净，并且做到一人一巾，不与他人共用毛巾和洗漱用具，防止沙眼、急性流行性结膜炎（俗称红眼病），感染皮肤病和性传播疾病。

不与他人共用牙刷和刷牙杯，牙刷要保持清洁，出现刷毛卷曲应立即更换，一般每3个月更换一次。

(未完待续)

(市卫计委宣传科提供)