

亲，你知道凉茶该怎么喝

炎炎夏日，由于人体的体温调节功能失调，导致人体不能适应炎热的气候，容易出现口渴、发热、浑身酸痛乏力等不适，这时候喝上一碗凉茶正当其时。凉茶在古时候又称暑汤，分为很多种类，它应当如何选择、怎么喝呢？

凉茶的种类

熬制凉茶的药材，一般为金银花、桑叶、菊花、夏枯草、竹叶、茅根、岗梅根、车前草、紫苏、薄荷等这些常见的中草药。中医遵循辨证论治，不同的人、不同的病、不同的时节要喝不同的凉茶。凉茶按照不同功效可分为四类：清热解毒茶，主要适合内热、火气重的人，代表药材有金银花、菊花、山枝子、黄芩等，适饮于春、夏和秋季；解感茶，主要医治外感风热，代表药材是板蓝根；清热润燥茶，此类凉茶尤其适饮于秋季，对于口干、舌燥、咳嗽都有良好的功效，代表药材有沙参、玉竹、龙梨叶、冬麦、雪耳等；清热化湿茶，其针对湿气重的人饮用，代表药材有金银花、菊花、棉茵陈、土茯苓等，适饮于夏季。

凉茶如何选

凉茶一般都是用来祛火的，但火和火也有不同，这就涉及到怎么选凉茶。第一种为清热祛火类的。大部分凉茶都有这种功能，如含金银花、野菊花、蒲公英、桑叶、白茅根这些成分的凉茶都能有效祛火；第二种为清热祛湿的。如果人体除了有火有热气之外，还有湿气，就要喝这种凉茶。如五花茶，就是木棉花、金银花、鸡蛋花、葛花和菊花煎煮或用开水冲泡而成的茶；第三种为清热的解毒的，祛火的同时更要解毒。可选用金银花茶，金银花、山芝麻、菊花配方；第四种为清热的解暑的。如果仅因天气太热导致的火，喝这种凉茶最有效。常见的绿豆有祛暑清热的功效，还有“六一粉”，就是六份滑石、一份生甘草煮水喝。

凉茶怎么喝

喝凉茶也有很多注意事项。首先要热着喝。很多人都习惯把凉茶放在冰箱里面，从冰箱里面拿出来就喝，喝冷的，体质好的人无所谓，但是小

孩、老人还是要喝热的。现在很多凉茶店都注意到了这一点，他们煮着喝，而不是完全卖冷饮料；其次，注意不要喝隔夜凉茶。凉茶应该当天煮、当天喝，千万不要隔夜；第三，煮凉茶要用砂锅煮，不要用铁锅煮，喝的时候用紫砂茶壶喝，这些在中医里是有讲究的；另外，体质较虚的人不宜喝凉茶。体质比较虚的人平时就怕冷，火不够，不能把吃的东西消化掉，一吃什么东西就拉肚子，还爱流口水，这种人不能喝太多凉茶。

四款夏季保健凉茶

陈皮茶：将10克干橘子皮洗净，撕成小块，用开水冲入，盖杯焖10分钟左右，去渣放入白糖。常饮此茶，既能消暑又能止咳、化痰、健胃。
桑菊茶：将桑叶、白菊花各10克，甘草3克水煮，去渣叶，加入白糖。可散热清肺润喉，清肝明目，对风热感冒也有一定疗效。
荷叶凉茶：将荷叶撕成碎块，与中药滑石、白术各10克，甘草6克，放水煮20

分钟左右，去渣取汁，放入白糖，冷却后饮用，可防暑降温。
薄荷凉茶：到中药铺买回薄荷叶、甘草，每次各取6克，加水1000克左右，煮沸5分钟后，放入白糖搅匀。常饮此凉茶提神醒脑。

(北商)

食物中毒 四招脱险

夏季是食物中毒的高发季节，而细菌性食物中毒最为常见，发病人数占食物中毒人数的60%~90%。细菌性食物中毒是因食物被细菌或细菌病毒污染而引起的疾病，它的潜伏期短，多为集中发病。
通常，食物中毒可同时引起恶心、呕吐和腹泻，或伴有其他症状。一般餐后少则半小时、多则48小时就可发病。其症状因进食的食物种类不同而异，总的来说有腹痛、恶心、呕吐、腹泻，一天几次至几十次不等，个别的便中有脓血。
治疗食物中毒，要使病人安静，避免精神紧张，防止受凉，同时补充足量的淡盐开水。

专家支招

■催吐 如食物吃下去的时间在1~2小时以内，可采取催吐法。取食盐20克，加开水200毫升，冷却后一次喝下；如不吐，多喝几次，促

进呕吐；也可用鲜生姜100克，捣碎取汁，用200毫升温水冲服。如果吃下去的是变质荤食品，可服用十滴水。
■导泻 服食已超过2~3个小时，而且精神较好，则可服用些泻药，促使中毒食物尽快排出体外。用大黄30克一次煎服，老年病人可选用元明粉20克，用开水冲服，即可缓泻。对老年体质较好者，也可采用番泻叶15克一次煎服，或用开水冲服。
■解毒 吃了变质的鱼、虾、蟹等引起的食物中毒，可取食醋100毫升加水200毫升，稀释后一次服下。此外，还可采用紫苏30克、生甘草10克一次煎服。若是误食了变质的饮料或防腐剂，最好的急救方法是用鲜牛奶或其他含蛋白的饮料灌服。
■就医 因导致食物中毒的原因错综复杂，临床中毒症状的轻重不一，故在简单的急救处理后，如病人的症状未见好转，或中毒较重者，应尽快送医院，以免延误病情。

健康贴士

腌菜方法不当易中毒

腌肉制品如加入过量硝酸盐和亚硝酸盐，也易中毒。另外，短时间内吃大量叶菜类蔬菜、贮存过久的蔬菜、腐烂蔬菜及放置过久的煮熟蔬菜，都可能引起亚硝酸盐中毒。
为防亚硝酸盐中毒，家中的蔬菜应妥善保存，防止腐烂，不吃腐烂的蔬菜；吃剩下的熟菜在高温下存放长时间后不可再食用；腌菜时盐应多放，至少腌制15天以上再食用；但现腌的部分蔬菜最好马上就吃，不能存放过久。腌菜时选用新鲜蔬菜或先用开水焯5分钟，弃汤后再烹调。

(养生)

指甲盖上有文章

民间有谚语云：“六月六，采红花，采回红花染指甲。”这里的红花就是指在6~8月盛开的凤仙花。用它染指甲不只是为了指甲披上了彩衣，中医认为它还有预防指甲病的作用。
据测定，人体指甲缝的污垢里有30多种细菌和病毒，凤仙花对它们有抑制和杀灭效果。常见的灰指甲病，使指甲变得凹凸不平、质地脆薄、颜色混浊、前沿残缺不全，用鲜凤仙花捣烂包裹病甲进行治疗或熬水泡洗，一般都有较好的效果。
通过指甲可观察人体的健康状况，被中医视为重要的望诊内容。中医

认为，它是“筋之余”，与肝、肾关系密切。肝藏血，肾主精，二脏经血充足，则指甲坚韧；二脏精血不足，则指甲薄脆、色枯不荣，甚至变形或脆裂。正常指甲的颜色应该是白里透红，饱满光华，其异常变化多是病变的反映。指甲苍白：为气血不荣之候，在临床上常见于寒证、血虚证和失血证；指甲萎黄：为脾虚之候，临床上常见于长期消化不良的患者和一些慢性消耗性疾病；指甲殷红，为热盛之征，赤红为实热，鲜红为虚热；指甲暗紫，为气血瘀滞之兆，或因淤血、或因惊风；指甲灰黑，是肾虚的表现，多见于疾病的危重阶段。

国人对指甲养护的概念淡薄，许多人

认为指甲的养护就是修修剪剪，而缺乏重要的卫生、消毒观念。实际上，指甲不宜留得过长，要正确修剪，指缘愈修愈硬，指边的死肉越处理越多。更有女性朋友喜欢在指甲上涂色画图，这对指甲养护不仅无益可谈，还有可能引发其他疾病，无异于养虎为患。做好指甲卫生，需经常清洗指甲周围的污垢，最好用肥皂水、温水于每晚认真清洗一次。闲暇时常对指甲进行按摩，促进指部血液循环。日常可用橄榄油、奶油、维生素E、鲜柠檬汁、凡士林等涂甲进行护理。

(长路)