

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。中医遵循辩证论治,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,注意不要喝隔夜的凉茶。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,在临水上常见于寒证、血虚证和失血证;指甲萎黄:为脾虚之候,临水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,需经常清洗指甲周边的污垢,最好用肥皂水、温水于每晚认真清洗一次。闲暇时经常对指甲进行按摩,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)